



★定期健康診断は

自分の体を知るチャンスです。

毎年この時期に実施される健康診断には次の2つの目的があります。



前田委員
保健委員として2年目に突入しました。

知る

勉強や運動に支障をきたすような身体の異常はないか調べる。

学ぶ

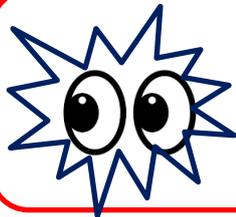
自分の健康に関心を持って、健康問題について学習する

各検査の結果の通知をもらったなら、必ず内容を確認をし、検査や治療が必要な場合は早めの受診をお願いします。

視力検査の結果をしてみると、視力が低下しているのに放置している人、メガネやコンタクトの度があっていない人が目立ちます。

視力低下は学習効果に影響を及ぼします。また、頭痛などの体調不良の原因にもなり、雨の日が多くなるこれからの時期には危険も伴います。ぜひこの機会に眼科受診をお願いします。

目のいいクラストップ3



1位: 3年2組

2位: 3年1組

3位: 1年4組



小嶋さん
保健委員のピンチヒッターとして頑張っています。

教えて!ケンコー博士!!

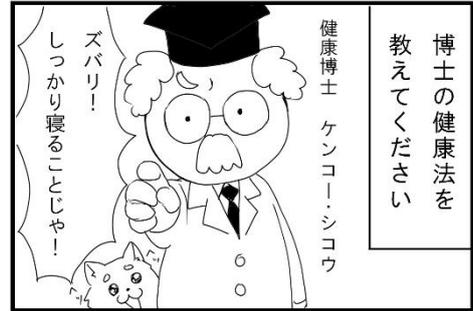


イラスト: 古瀬 ひまり先生

★健康法ご紹介

今回は美術科の古瀬ひまり先生にご自身の健康法についてお聞きしましたところ4コマ漫画にしてくださいました。「睡眠」大事です。

また、暑い時期でも湯船に浸かると、質の良い睡眠に繋がるようです。ぜひお試しください。



これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれませんが、でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!



◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る

◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる

◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう!



保健室から保護者の皆様へ

★暑さ対策をお願いします！

中間考査も終わり、高総体や夏の大会に向けて部活動にも益々熱が入ってきました。

しかし5月に入り、気温が急に上がる日も多くなっており、まだ暑さに慣れていないこの時期に必要なってくるのが、暑さ対策です。

特にこれから梅雨に入ると、蒸し暑さを感じるが多くなります。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。

例年、梅雨の晴れ間の急激な気温上昇時の体育の時間には、朝食抜きで登校し、塩分や水分不足で倒れこむ生徒が目立ちます。体育や部活動時は、各ご家庭で水筒などを持参させてください。

しかしその一方で「梅雨寒」という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったより気温が下がることもあり、体調管理が難しい時期でもあります。

ご家庭におかれましても、天気や気温にいつも以上に気を配り、こまめな水分補給、十分な睡眠に加えて、栄養バランスに気を配るなどの対策をお願いします。

★新型コロナウイルス取扱いが変わりました！

感染症2類相当



感染症5類(インフルエンザと同等)

1. マスクの着用

変更前	変更後
屋外では原則不要・屋内では原則着用	3月13日からは個人の判断 ※ただし受診時や医療機関、高齢者施設を訪問するとき・通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗り降るときはマスクを着用しましょう。

2. 出席停止

変更前	変更後
・感染者：発症の翌日から原則7日間 ・濃厚接触者 ・家族の風邪症状	感染者：発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで ※発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう。

法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、一人一人の自主的な取組をベースとした対応に変わりました。

文部科学省から出された「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」に沿って、これまでお願いしていた朝のご自宅での体温測定は不要といたしました。また、各教室に設置していた器具用アルコールやパーテーションにつきましても5月8日以降は撤去しています。

最近では校内でも、対面で食事をしたり、マスクを外して笑顔で会話したりする姿が増え、徐々に3年前の活気が戻ってきた様子があります。

しかしながら、今月は県内でもインフルエンザの発生があり、手洗い・うがいの励行、教室の常時換気の徹底など、集団としての感染症対策は引き続き行っていきます。

発熱や咳や鼻汁、咽頭痛などの症状が顕著な場合や保健室利用の際には、マスクの着用をお願いすることもあります。今後ともご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。