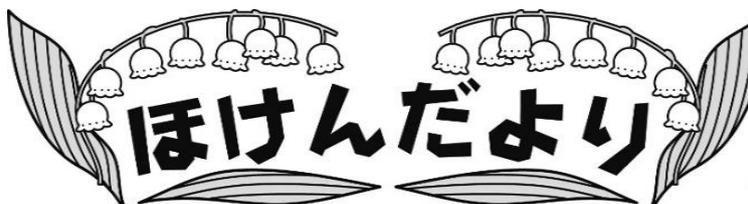


令和5年6月2日
平戸高等学校



担当

烏山 明耶実 (3-1)

白石 翔太 (2-1)

皆さん、元気に過ごしていますか？ 高総体も間近に控え不安な日々を送っているのではないのでしょうか？

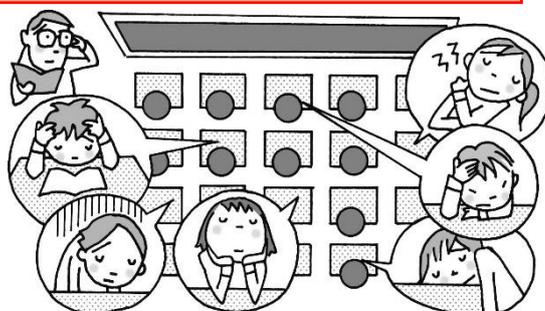
心と体は結びついているため、心配事があると、体の調子が悪くなってしまい、イライラしてしまったりすることがあります。そうならないように、普段から自分に合ったストレス解消方法を見つけて、心と体の健康を守りましょう。

心のSOS

- ・何も考えたくない
- ・人と関わりたくない
- ・涙が出てくる
- ・ネガティブになる

体のSOS

- ・体がだるくなる
- ・眠れない
- ・頭や胃が痛くなる
- ・食欲がなくなる



ストレス発散方法を聞いてみました♪

いっぱい食べて、いっぱい寝て、いっぱいしゃべる
子供と遊ぶ (子供が駄々をこねるとストレスが増える)
海や山に行き、波の音や涼しく静かな場所で気持ちを落ち着かせる

ジョギング (運動)
ストレッチしながら録画
お風呂に入る
紙を破る



保健室より

新型コロナウイルス感染症への対応について

新型コロナウイルス感染症が「第5類感染症」に移行したことに伴い、学校での新型コロナウイルス感染症に対する取り扱いが変化しています。学校生活に関連する出席停止等が以下のようになりますので、お知らせします

出席停止：「**生徒本人が新型コロナウイルス感染症陽性**」になったとき

出席停止期間：**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**
無症状の場合は、**検体を採取した日から5日を経過するまで**

出席停止解除後：発症の翌日から10日間はマスクの着用を推奨

※同居する家族等が感染した場合でも、生徒本人が感染していない場合には出席停止の対象にはなりません。

※今後も体調管理に気を配り、発熱や、のどの痛み、咳など、普段と異なる症状がある場合には、無理をせず、自宅で休養するようにしてください。



健康診断を行っています



○定期健康診断について

健康診断を実施しています。結果は「健診結果のお知らせ」で連絡しています。お知らせをもらった生徒は早めに受診しましょう。受診後には学校に受診報告書の提出をお願いします。

今後の検診の予定：歯科検診

6月16日（金）：2・3年生

6月21日（水）：1年生



○色覚に係る健康相談について

現在、定期健康診断では色覚検診を実施しておりませんが、希望する生徒は学校で簡易的な検査を受けることができます。男子は20人に1人、女子は500人に1人の割合で「先天性色覚異常」がみられるとされています。雇用時に色覚異常があることを理由に採用を制限しないようになっているものの、一部の職業においては安全上の理由から色覚が正常であることが求められる職業（例：パイロット・航海士など）があります。気になる生徒・保護者の方は担任や養護教諭にご相談ください。