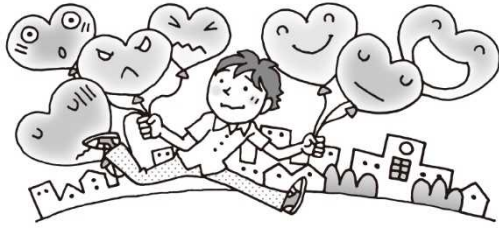


ほけんだより 5月

令和3年4月30日(金) 長町中学校 保健室



新学期が始まり、もうすぐ1か月が過ぎようとしています。新しい生活に少しずつ慣れてきたでしょうか。部活動もスタートし、慣れない環境での緊張感から体や心にたまった疲れが出てくる人もいるかもしれません。忙しい中でも、好きなことを楽しむ時間をとるなど、心をリフレッシュすることも忘れずに過ごしてほしいと思います。



5月の健康診断日程



日時	検診名	対象学年	服装・注意点など
5月6日(木)	尿検査 (二次検査)	一次検査で再検査となった生徒	容器配布日:4月30日(金) 6日(木) の朝、採尿をし、 朝のうちに保健室まで提出 をしてください。
5月7日(金) 13:45~	内科検診	1年生 あかつき学級	服装:半袖,ハーフパンツ

内科検診では…

心臓や肺、気管支に異常がないかを調べます



胸の骨、背骨の形に異常がないかを調べます



栄養状態や皮膚の病気がないかを調べます



※今年度も感染予防として、Tシャツの上から聴診器をあてて心臓の音を聞きます。

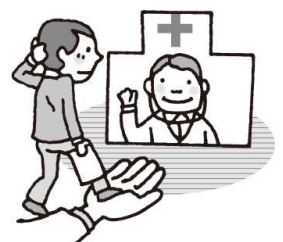
新型コロナウイルス感染予防を徹底して健康診断を実施しています

昨年度同様、今年度も下記のとおり、感染予防を徹底しながら健康診断を実施しています。

- ◆保健室に入る人数の制限
- ◆保健室に入る前の手指消毒
- ◆換気の徹底(※CO₂濃度を常時測定)

検診の結果、受診を勧められたらはやめの受診をお願いします

学校での健康診断は、あくまで病気の可能性を見つけるもの(スクリーニング)です。病院に行ったらしっかり診てもらわないとわからないこともありますので、早期受診の目安としていただければと思います。



新型コロナウイルス 関連情報

先日、「新型コロナウイルス変異株について(お願い)」という文書を配布しました。感染症学の専門家である東北医科薬科大学特任教授の賀来先生からお話しいただいた内容を再度お知らせします。

1. 変異株の特性などについて

- 変異株のうち、N501Yというタイプについては、18歳未満の人について従来よりも1.5倍感染しやすいため、特に注意が必要である。
- 変異株は仙台市ではまだそれほど多くはないものの、今後増えてくることが懸念される。

2. 対策について

- これまで行ってきた感染対策である手洗い、換気、マスクの着用等をよりしっかりと行うこと。
- ウイルスは口腔内に多く存在するため、咳やくしゃみよりも「おしゃべり」で感染します。

➡ **話すときはマスクをつけることが重要!**

～連休中の過ごし方について～

宮城県独自の緊急事態宣言及びまん延等重点措置が5月11日(火)まで延長されました。ゴールデンウィークに入りますが、不要不急の外出は避け、混雑した場所へは行かないよう心掛けましょう。また、部活動で学校に来る人もいます。部活動中の感染予防を再度確認し、活動してもらいたいと思います。

①活動の前後は

手洗いをする



②話をするときは

マスクをつける



運動中にマスクをはずしている場面では、注意しましょう。

③昼食、水分補給時は

話をしない



飲食が終了後、マスクをつけてからおしゃべりしましょう。

5月病 って何?

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガに注意



- ❁ 学校の廊下を走っていませんか?
- ❁ 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか?

疲れに注意



- ❁ ゆっくり眠れていますか?
- ❁ 毎日朝ごはんを食べていますか?

ことばに注意



- ❁ 元気よくあいさつをしていますか?
- ❁ 友だちにきつい言い方をしていませんか?