ほけんだより5月

2020年度
日枝中学校
保　健　室

臨時休校中はどのように過ごしていますか？テレビやスマホばかりになっている人はいませんか？勉強や適度な運動をして、次回の登校日にむけて体調を整えてくださいね。元気な姿でみんなと出会えることを楽しみに、一人ひとりが、今できることから取り組ましょう！また、休校中のはなしも聞かせてくださいね。

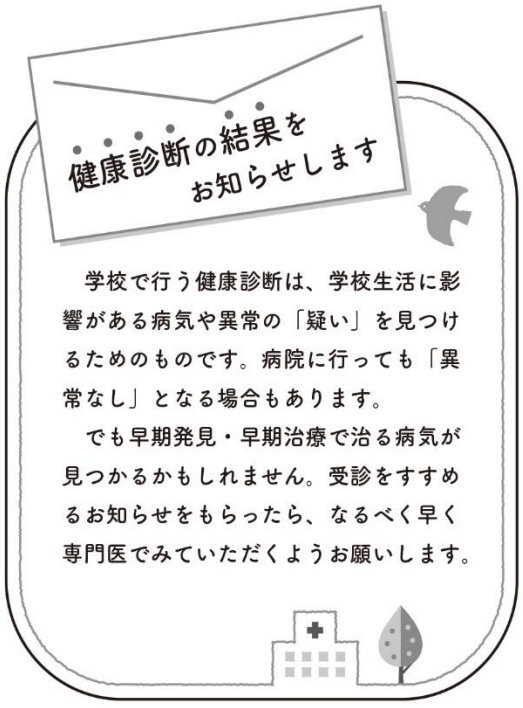
～ 健康診断 日程変更のお知らせ ～

新型コロナウイルス感染症による臨時休校により、予定していた健康診断が一部延期になっています。検査・検診方法については、改めてお知らせのプリントを配布します。

- **校医検診・・・調整中**
- **歯科検診・・・9月17日（木）・24日（木）**
- **尿 検 査・・・調整中**
- **心 電 図・・・調整中**
  （心電図は１年生のみ実施）

調整中のものについては、日が決まり次第追って連絡します。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により再度延期の可能性がありますので、予めご了承ください。



ー治療勧告の配布についてー

４月の身体測定【身長・体重・視力・聴力（１・３年のみ)】の結果については、登校再開後 健康票にてお知らせしたいと思いいます。

視力・聴力の結果で受診や治療が必要な人のみ、治療勧告のお知らせを渡しています。**受診後**は、治療勧告の下線部にある**「連絡用紙」**に結果を記入してもらい**提出**してください。

※学校では、聴力検査の結果「有所見」の人、視力検査で「C」「D」だった人に、お知らせをしています。病院では「心配なし」と診断されることもあります。視力の低下など毎年のことだからとそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。また、すでに受診した人は、その旨を記入していただき学校まで提出ください。

（新型コロナウイルス感染症により病院受診が困難な場合は、ご家庭で判断して受診していただくようにお願いします。）

文部科学省より生徒一人につき一枚の布製マスクが支給され、学校にてお預かりしています。登校が再開した時点で配布いたします。
（登校再開後もマスク着用が必須になることが予想されるため。）

みんなで取り組もう！

感染症対策

① 密閉空間 ②密集場所 ③密接場所 を避ける三密やマスクの着用、こまめな手洗いと共用部分の消毒、換気など新型コロナウイルス感染症対策としてできることはたくさんあります。
今、自分にできることはなにかを考えて、一人ひとりが取り組むことが大切です。
もちろん、『早寝・早起き・朝ご飯・適度な運動』も忘れずに取り組んでくださいね！

ウィルスは こんなところに…

ドアノブ　電気のスイッチ　階段の手すり
スマホの画面　パソコンのキーボード　など

だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまわないよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

新学年になって1カ月 疲れは出ていませんか？

☑ 心と体が疲れているサインかもしれません。

体のピンチに気づいたら…

こんなことを試してみましょう。
- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も
- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分ががんばっていることを言う

進級・進学で新しい環境になってすぐの臨時休校・・・。
慣れない毎日を過ごす中で、心と体の疲れは出ていませんか？
適度な運動をしたり音楽を聴いたり、自分にあったストレス解消の方法をみつけられるといいですね。
ちなみに・・・。
先生のストレス解消法は、お風呂でうたうことです♪

それでもタバコ、吸いますか？

中・高生で毎日タバコを吸う人の割合は、どんどん減っています。

	2000年	2014年
男子（中3）	5.2	0.5
（高3）	25.9	2.4
女子（中3）	1.3	0.1
（高3）	8.2	0.6

(%)

（厚生労働省／「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」等より）

喫煙はがんや心臓病のリスクが上がるだけでなく、中・高生には気になる害も多いです。

例えば―
- 部活で息が切れる　・肌が荒れる
- 痰がからむ　・髪や服にニオイがつく
- 口臭がキツクなる

ダサい上に悪影響ばかりのタバコ。喫煙者がゼロになる日も近いかも。