



保 健 室
2020.5.18

臨時休校が明け、皆さんの笑顔と活気が学校にも戻り、明るい雰囲気になりました。

やっぱり、皆さんと過ごす学校生活はよいものですね。

休校中に生活は乱れていませんか？生活習慣を整え、手洗い・うがいをこまめに行い、感染症予防対策をしっかりと行いましょう！

健康診断の日程が一部変わりましたので確認しましょう

月 日 (曜)	検 診 項 目	時 間	対 象
5/18 (月)	心臓検診	18:10~18:40	1 学年対象者
5/23 (土)	心臓検診 (未済者)	10:00~	心臓 1 次欠席者
5/26 (火)	内科健診	18:40~19:40	全学年
6/2 (火)	検尿 2 次	17:30 までに提出	1 次未提出者 2 次対象者
6/3 (水)	検尿 2 次 (予備日)	17:30 までに提出	6/2 未提出者
	耳鼻科健診	18:10~	1 学年、2・3 年対象者
6/22 (月) ~	色覚検査	16:00~	希望者
7/4 (土)	心臓 2 次検診	13:00~	心臓 2 次対象者 継続検診該当者
7/7 (火)	レントゲン撮影	18:00~	1 学年対象者

※歯科健診は2学期に実施予定



健康診断を受けるときの注意点

- ① 心臓・レントゲン・内科・耳鼻科・歯科健診については、必ずマスクを着用しましょう
- ② 並んで待つときは、フィジカルディスタンスをキープし、最低1Mは距離を空けて並びましょう
- ③ 健診の前には必ず体温を測定しましょう
- ④ 体調を整え、健診を休まないようにしましょう

スポーツ振興センター災害共済給付申請を忘れてませんか！？

登下校中・部活動中・授業中などにケガをして病院を受診し、診療点数が500点以上(約1500円以上)かかった場合には、スポーツ振興センター災害共済給付制度が利用できます。

該当しているけれども書類をもらっていない、書類をもらっていたけど提出していなかった、などがありましたら、保健室まで申し出てください。

申請～給付までは約3か月程度かかりますので、早めの申請にご協力ください。

病気があったら健康じゃない？



健康って、病気がないこと？ それは少しちがいます。健康には、からだの健康、心の健康、そして社会的な健康と、いろいろな面があります。この3つのバランスはとても大切です。

たとえば病気や障害があるためにできないことがあっても、できることをせいっぱいやって、楽しめている人は健康ですね。そうしてまわりの人といろいろな関わりをもてていたら、それは社会的にも健康だということです。

健康診断が始まっています。もし病気が見つかって、何もなくても、「健康って何？」と考えるきっかけになればいいなと思います。



まだまだ油断せずに

感染症予防に取り組もう！

もし自分の
おじいちゃん
おばあちゃんに
うつしちゃったら……と
想像してみる。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

「密閉」「密集」「密接」しない！

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

<p>他の人と 十分な距離を取る！</p> <p>2メートル</p>	<p>窓やドアを開け こまめに換気を！</p>
<p>屋外でも密集するような 運動は避けましょう！ 少人数の散歩や ジョギングなどは大丈夫</p>	<p>飲食店でも距離を取りましょう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・多人数での会食は避ける ・隣と一つ飛ばしに座る ・互い遠くに座る
<p>会話をするときは マスクをつけましょう！</p> <p>5分間の会話は 1回の咳と同じ</p>	<p>電車やエレベーターでは 会話を慎みましょう！</p>

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時

