

# おげんじごより5月

北条高校保健室  
令和3年5月

新年度がスタートして、約1か月が経ちました。1年次生は高校生活に慣れてきましたか？新しい環境に慣れようと頑張りすぎた分、少し疲れがたまっている人もいるかもしれません。

好きなことをして気分転換をする、たくさん寝るなど自分なりのストレス解消法を見つけてください。

## 5月の保健目標

疾病予防と早期発見に努めよう



## 新型コロナウイルス「感染対策期」です（～5月19日）

県内で新型コロナウイルス感染者が急増しています。現在、感染の主流と言われているイギリス型変異株は、感染力が強く20代未満の若い世代への感染リスクも高いと言われています。

今一度感染予防について考え、自分たちにできることをやってみましょう。

### マスクを正しく着けよう

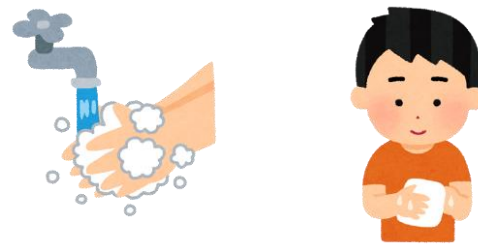


あごマスク×

鼻出しマスク×

鼻とあごをしっかりと覆うように着けましょう。

### こまめに手を洗おう

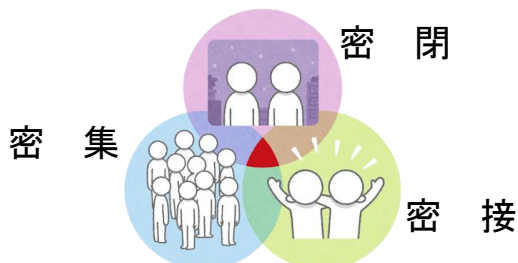


石けんを使って  
30秒以上

清潔なタオルなど  
でしっかりふく

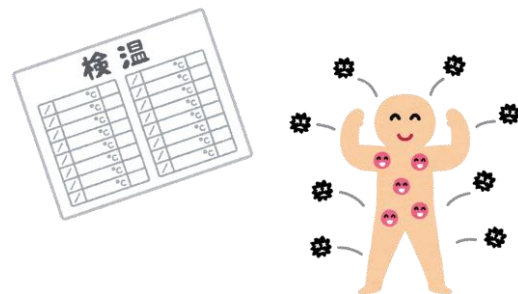
外出後、食事前だけでなく、こまめに手洗いをしましょう。

### 三密を回避しよう



三密を避けることはもちろん、今は不要不急の外出はできるだけ控えましょう。

### 自分自身で健康管理をしよう



毎朝忘れずに検温をし、生徒手帳に記入しましょう。規則正しい生活を心掛け、免疫力をアップさせましょう。

## タブレットを使うときの5つの約束

1人1台タブレットが配付され、今後活用していくことになります。5つのルールを守って、健康を損ねないようにしましょう。

### □タブレット(スマホ)を使うときは姿勢よく

タブレットを見るときは、目を30cm以上、離しましょう。



### □30分に1回はタブレットから目を離す

30分に1回はタブレットの画面から目を離して、20秒以上、遠くを見ましょう。



### □寝る前にはタブレットは使わない

ぐっすり寝るために、寝る1時間前からはデジタル機器の利用は控えましょう。



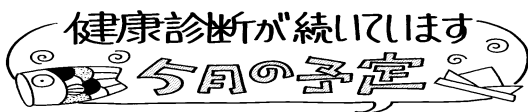
### □自分の目を大切にする

時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。



### □ルールを守って使う

使う時間を守る、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。



日 時	項 目	対 象 者
5月6日(木)	内科検診	2年次
5月7日(金)	尿検査(一次)	未提出者
5月11日(火)	尿検査(一次)	未提出者
5月21日(金)	歯科検診	1年次
5月26日(水)	歯科検診	3年次
5月28日(金)	尿検査(二次)	該当者

※新型コロナウイルス感染症の状況によって、予定が変更となる場合があります。変更する時は、その都度連絡します。

※検診では、感染症対策として、マスクの着用、換気、入室する人数の制限等を行います。

## 健康診断の結果をお知らせしています

健康診断で異常が見つかった人には、受診をお勧めする用紙を配付しています。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、「病院に行ったら異常なしだった」ということがあるかもしれません。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあります。自分自身の健康のために、できるだけ早めに受診するようにしましょう。

