

ほけんだより 5月

令和3年4月30日
三木市立三木東中学校
保健室

GWの過ごし方

4月からの新しい環境に少しずつ慣れてくるころではありますが、疲れが出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。現在兵庫県には緊急事態宣言が発令しており、外出してリフレッシュ！というわけにもいきません。GW中は自宅でのんびり家族と過ごしましょう。

GW期間中も毎日の体温と体調を

健康観察表に記入してください。

期間中も規則正しい生活を心がけ、感染予防に努めてくださいね。



咳エチケット



換気



手洗い



密集回避



外出控え



密接回避



密閉回避

5月の健康診断日程

- 11日(火) 尿一次検査 登校後すぐに提出 全校生対象
- 12日(水) 尿一次検査 登校後すぐに提出 11日未提出者対象
- 13日(木) 歯科検診 9時～ 全校生徒対象
- 20日(木) 耳鼻科検診 14時～ 1年生対象

※どちらも保健室で行います。不安なことわからないことがあれば保健室まで聞きに来て下さい。

※10日、17日、24日に予定していた内科検診ですが新型コロナウイルス感染予防のため延期させていただきます。日程が決まりましたらお伝えします。

本校では新型コロナウイルス感染予防対策、熱中症予防対策として授業中の水分補給を許可しております。水分補給は、喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって、体外へ排出する作用を助けます。また熱中症予防としてもこまめな水分補給が重要です。マスクを長時間していることにより、のどの渴きを感じにくくなると言われています。授業中にかかわらず、のどが渴く前に水分補給を行いましょ。

「不安」や「差別」とも闘う

新型コロナウイルス感染症の流行は、それがもたらす「不安」や「差別」も深刻な問題となっています。よくない情報だけを深刻に受けとめたり、不確かな情報に振り回されたり…。SNSやメディアを通して広まっていく特性から『第2・第3の感染症』ともいわれています。見えないウイルスと、それぞれの立場や場所で闘っているすべての人をねぎらい、尊重する—そんな考え方を忘れず、できることを続けていきたいですね。



10日(月)に尿検査でつかう採尿セットを配布します。