



5月の保健目標「身の回りの清潔に気をつけよう」

## ゴールデンウィークで心も体もリフレッシュ!

明日から5日間の連休です。4月から新しい環境の中で緊張や不安などがあり、心も体も疲れているのではないのでしょうか？ ゴールデンウィークは、『部活動に打ち込む、ゆったり自分の好きなことをする』など有意義に過ごしリフレッシュしましょう。



ゴールデンウィークも規則正しい生活を

### ～感染症予防・生活リズムを崩さない～

変異ウイルスによる新型コロナウイルス肺炎の感染が拡大しています。今まで以上に感染予防をして注意しましょう。体の抵抗力を高めるためにも生活リズムを崩さないことが大事です。(早寝早起き、睡眠をたっぷりとり、栄養バランスの取れた食事をする、運動する)

#### 規則正しい生活⇒免疫力アップ



早寝早起き



バランスのいい食事



適度な運動

#### 感染予防対策



こまめに手洗い



換気をする



人が多く集まる  
ところへ行かない



マスクをつける

(密集・密接・密閉を避ける)

### 身の回りの清潔に心がけよう



手足の爪は短く



体を清潔に



歯・口の清潔



ハンカチ・ティッシュ  
マスク入れ



汗ふきタオル  
を持ってこよう

#### ～5月の保健行事～

- 5月 6日 (木) 2年生内科健診
- 5月18日 (火) 尿検査、1年生耳鼻科検診
- 5月25日 (火) 1年生内科健診
- 5月27日 (木) 1年生歯科検診

### 5月31日は「世界禁煙デー」

すべてタバコで失うものです

タバコを吸うことで失うものはなんでしょうか？ どれもみなさんにとって大切なものばかりです。

#### 運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を運び渡らせる力を低下させます。酸欠状態では息が切れやすく、部活でも力を発揮できません。



#### 集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が！

#### 肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半分も失われてしまいます。

#### 白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に。そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

はじめは「1本だけ」でも後悔することになるかも…





## 4月の保健目標「自分の体の健康状態を知ろう」



入学式から4日が過ぎました。1年生の皆さんは、宿泊体験学習で新しい友達と交流を深めることができましたか？ 2・3年生の皆さん、新しいクラスには慣れましたか？

これから元気に学校生活を送るために、きちんと健康診断を受けて自分の体の成長や健康度を知り、より良い生活習慣を意識して過ごしましょう。

～健康診断がはじまります～

体の発育や健康状態を知ろう！



## 4月9日(金)3・4時間目 身体計測をおこないます。

☆服装：体操服（半そで・短パン）忘れずに持ってきてきましょう

◎測定の場合や順序、受け方を覚えておきましょう。(個人カードをもって回ります)

1年生	2計測 → 視力 → 聴力
2年生	視力 → 2計測
3年生	聴力 → 2計測 → 視力

この順番を基本に、検査を受けてください。

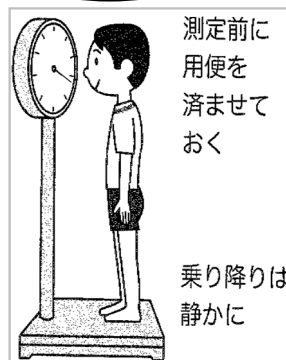
表はクラス単位の動きです。

項目	場所	対象クラスの順序	
身長・体重 (全員)	男子 (2階)多目的教室	101 → 102 → 201 → 202 → 301 → 302	
	女子 (1階)保健室	101 → 102 → 201 → 202 → 301 → 302	
視力 (全員)	(2階)英語 少人数教室	201 (男子) 201 (女子)	101 (女子) 302 (男子)
	(3階)英語 少人数教室	202 (女子) 101 (男子)	301 (女子) 302 (女子)
	(3階) 家庭室	202 (男子) 102 (男子)	102 (女子) 301 (男子)
聴力 (1年・3年)	(3階)第1音楽室	301 (男子) 101 (男子)	301 (女子) 101 (女子)
	(3階)第2音楽室	302 (男子) 102 (男子)	302 (女子) 102 (女子)

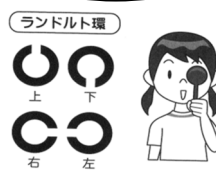
### 身長



### 体重



### 視力

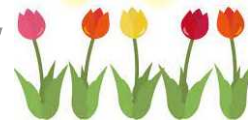


- ・ 前回の視力を言う。
- ・ コンタクト、眼鏡の人はつけたまま測る。
- ・ 右目から測定。
- ・ 見えない時は、「見えません」とはっきり言う。

### 聴力



- ・ 右耳から検査。
- ・ 音が聞こえたらボタンを押す。



## 4月の保健目標「自分の体の健康状態を知ろう」

新学期がスタートして2週間。学校生活の変化に加えて、気温も暖かくなったり、寒くなったりと変動があり、そのせいか体調を崩している人が増えてきました。体調を整えるためには、毎日の睡眠時間をしっかりとることが大事です。3点固定（①起きる時刻 ②寝る時刻 ③家庭学習開始時刻）を意識して過ごし、体調管理をしていきましょう。

これから下表のスケジュールで健康診断が行われます。事前に保健調査票や問診票の提出にご協力ください。（検診は、感染症対策を講じながら実施します）

## ～健康診断スケジュール～

対象	検診・検査	実施日
全員	尿検査	4月23日（金）提出 22日（木）に容器を配布します。
1年生	耳鼻咽喉科検診	5月18日（火）13:30～
	内科健診・結核検診	5月25日（火）13:40～
	歯科検診	5月27日（木）14:00～
	心電図検査	6月4日（金）9:00～
2年生	内科健診・結核検診、	5月6日（木）13:40～
	歯科検診	6月10日（木）13:40～
3年生	内科健診・結核検診	6月23日（水）13:40～
	歯科検診	6月17日（木） 1組 9:40～ 2組 13:40～

去年から尿検査の容器が変わりました。採尿後、名前シールを貼ってください。

検診後、「受診のお知らせ」をもらった場合は、**早め**に受診をお願いします。



ストップ! ザ・新型コロナウイルス肺炎



## 学校医の先生方を紹介します

健康診断や環境衛生面でお世話になります。



	学校医	学校歯科医	学校薬剤師
1年生担当	大貫 善信先生 舛田 耕 先生	高瀬 真二先生	星野 遥先生
2年生担当	小西 堅正先生	刀禰 宏三郎先生	
3年生担当	中谷 彰男先生	中谷 静子先生	

一年間、よろしくお願ひします。

## 感染症対策 これからも守ろう

- マスク着用・三密回避、室内換気を
- 会話は静かに
- 集まりは少人数・短時間で
- 手洗い・アルコール消毒を ●体調不良時、発熱時は出さない

