

# けんこう 健康のアンテナ



ダメ！！  
ぜったい

ぜんきかてい ほごしゃ かた いっしょ よ  
～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

令和2年5月18日（月）  
黒島小中学校 保健室

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。コロナ感染症で不安なことも多いですが、それでも風薫る5月。若葉の緑や、色鮮やかな草花を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。普段あんまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて元気に過ごせるといいですね。

命を守る行動ができていますか？まだまだ感染予防に努めましょう。

## ○「手洗い」や「マスク着用を含む咳エチケット」を守る。

帰宅時やトイレの後、食事の前など、石けんを使って、手についたウイルスを洗い流しましょう。咳やくしゃみの時、口や鼻をマスクやハンカチなどで覆ってウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

## ○「免疫力」を高めて、ウイルスに負けない体づくりをする。

「免疫」とは、ウイルスと病原菌などの病原体やガンから体を守り戦う「抵抗力」であり、人類が脈々と命をつなげていく上で獲得した欠かすことのできない優れたシステムだといわれています。

免疫力を高めるためには、**十分な睡眠**、**適度な運動**、**バランスのとれた食事**が大事です。

## ○「換気」と「距離感」を守る。

日頃の生活の中で3つの「密」（密閉・密集・密接）が重ならないように工夫し、クラスター（集団）の発生を防止しましょう。時間を決めて、窓を開けて、換気をしましょう。

## ○「心の健康」について

学校がお休みで勉強大丈夫かな？感染症にかからないか心配などなど不安や悩みがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなったりイライラしたりすることがあります。そんな時は、自分がリラックスできる方法を考えためしてみましよう。

例えば、運動をする・音楽を聴く・周りの人（家族・友達・先生など）と話す・笑う・泣く



## 健康診断の日程（延期分）

- ・5月21日（木）内科検診
- ・5月26日（火）1・7年心電図検査
- ・6月4日（木）尿検査2次（該当者）
- ・6月11日（木）歯科検診

※耳鼻科検診・眼科検診については  
決まり次第お知らせします。

## 健康観察記録表について

18日（月）から平常通りの登校になりますが、今後も、毎朝ご家庭での検温をお願いします。発熱やせき・のどの痛みなどかぜ症状のある場合は、登校を控え、家庭で十分に観察・休養をされますようお願いいたします

毎日の健康観察で気になることがありましたら、いつでもご連絡ください。

