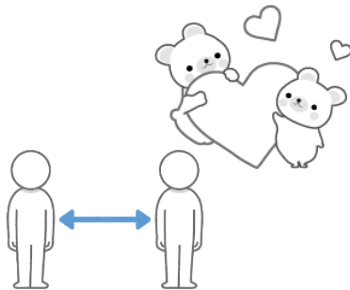


令和2年5月22日(金)
佐世保市立大野中学校
保健室

人と人の距離・心の距離



学校が休みの間はどのように過ごしましたか？普段できないことに挑戦したり、勉強をしたり、心の休憩をしたり……。すごし方はそれぞれでも、みなさんが同じように頑張った休業期間だったのではないのでしょうか。

久しぶりに友達に会えた喜びから、どうしても距離が近くなってしまいますね。心の距離は近くて構いません。心の距離が近いからこそ、人と人とは必要以上に近づきすぎないことが求められます。学校再開後も、自分や大切な人、さらにその大切な人を守るために、マスク着用・手洗い・ソーシャルディスタンスを保つということを心がけて過ごしてほしいと思います。



手を洗った後・・・心当たりはありませんか？

①ぬれた手で、髪(かみ)の毛のスタイリングをしていませんか？

ぬれた手で髪を触(さわ)ったら、せっかくの手洗いがムダになってしまいます。

②手を洗った後、自然乾燥させていませんか？

手をぬれたままにしておくと汚れがつきやすくなってしまいます。

休業中に、先生みんなで学校中の手洗いポスターを貼り替えています。みなさんも、こまめな手洗いをお願いします！



【変更】健康診断予定 ※新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、再度変更の可能性あります

項目	対象	日程
心臓検診	1年生	5月18日(月)
聴力検査	1年生・3年生	5月21日(木)
耳鼻科検診	1年生	5月28日(木)
	3年生	6月4日(木)
尿検査(二次)	(全学年)該当者・一次未提出者	6月2日(火) ※予備日3日(水)
尿検査(三次)	(全学年)該当者	6月17(水)※予備日はありません
歯科検診	全学年	6月22日(月)
眼科検診	1年生	9月14日(月)
内科検診	2年生・3年3～5組	調整中

尿検査について

二次検査が必要な人は、検査結果と再提出のお願いの用紙をお渡ししています。

二次検査の前日に、容器をお配りしますので、提出をお願いします。



なお、何ももらっていない人は、異常はありませんでしたということを申し添えます。

色覚検査ができます

健康診断の検査項目には指定されていませんが、保健室にて色覚検査ができます。この検査は、保護者のご希望のもとで実施しております。

ご希望がございましたら、いつでも保健室までご相談ください。



すっかり過ごしやすい季節になりましたが、これからはどう
 どん暑くなっていきます。暑さに慣れていない5月は、実は
 熱中症に注意が必要な時期です。こまめな水分補給を！



お家で過ごす中で、目に負担のかかる時間が増えませんでしたか？
 心当たりがあるときには、目を休ませるようにしましょう。

目の健康をチェックしてみよう

あてはまる項目が多い人は要注意！

●いつもスマホを30分以上
 連続で使っている



●パソコンなどを使うと
 目がかわく



●暗い所で本を読んだり
 スマホを見たりしている



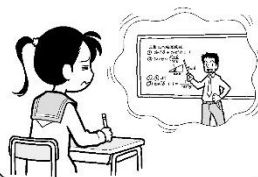
●目が赤く充血している



●文字を書くとき顔を机に
 近づけて書いている



●黒板の文字が見えにくい



●目がかゆい、痛い、
 ゴロゴロする



●前髪が目にかかっている



過去と他人は変えられない！

なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。
 天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から
 気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッ
 キー」と、前向きな考えに転換できれば、い
 つの間にかイライラも減ってくるはずです。