



藤枝順心中学校
高等学校 保健室

5月になりました。新型コロナウイルスの影響で何がなんだかかわからず、不安のまま4月が終わってしまったと感じている人も多いと思います。新型コロナウイルスについては少しずつ特徴がわかってきています。このような非常な時だからこそ、情報を的確に読み取る力をつけていきたいですね。

今月の保健目標

学校目標

“自分の身体を知り、体に良いことを始めよう！”

5月の健康診断

28日（木） 13：30～ 眼科検診（S3・S2）

眼科検診については、

医師側：メガネやマスク、アルコール手指消毒の徹底

学校側：マスク着用、換気、入室制限、入室前の手洗いの徹底による予防対策を徹底して行います。

*11日に予定していたレントゲン撮影は、休校延期に合わせて延期となりました。変更後の日程は未定です。

*学校での各検診を希望されない場合は、御家庭でかかりつけ医等を受診していただきますので、事前に御連絡ください。

高校3年生・61HRの保護者の皆様へ

各市町村から、令和2年度に18歳となる人に対し日本脳炎の予防接種の案内が届くと思います。御確認いただき、積極的にお受けください。20歳の誕生日までは無料で受けられます。

夏に向けて熱中症にも注意！

GW明けからは例年気温があがり始めます。外出自粛でこもりがちになりますが、意識的に運動やストレッチ、ジョギング等を取り入れて体力をつけ、今の時期からこまめに水分補給をするようにしてください。

GWの過ごし方がとっても大事！！

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

| | | |
|---|---|--|
| <p>1 ビデオ通話で オンライン帰省</p>  | <p>2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に</p>  | <p>3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ</p>  |
| <p>4 待てる買い物は 通販で</p>  | <p>5 飲み会は オンラインで</p>  | <p>6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整</p>  |
| <p>7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用</p>  | <p>8 飲食は 持ち帰り、 宅配も</p>  | <p>9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために</p>  |
| <p>10 会話は マスクをつけて</p>  | <p>3つの密を 避けましょう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面 <p>手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理 も、同様に重要です。</p> | |

大切な人を守るために、今はひとりひとりができることをするときです。
我慢を強いられているような感覚になる人も多いと思いますが、限られた
状況の中でどれだけ **楽しみをみつけられるか**、自分にとって何が **HAPPY**
なのかを感じ取るチャンスです♪

- ◇友達に会いたい♪ ◇ゲーム三昧最高♪ ◇やっぱり運動が好き♪
- ◇意外と料理楽しいかも♪ ◇メイク上達♪ ◇学校に行きたい♪
- また、新しいことにチャレンジするにもいい機会だと思います☆
- ☆読書してみる ☆筋トレ始めちゃう ☆将来のことじっくり考えてみる
- ☆政治に興味持つ ☆お菓子作り ☆自然を愛でる ☆プラス思考^^

GW中にあったHAPPYな出来事を集めておいて下さい！

学校が始まったらみんなでHAPPYをシェアしましょう♪

新型コロナウイルスについては、ゴールデンウィーク中・ゴールデンウィーク明けが今まで以上に人の動きが不明瞭になり、今まで以上の感染拡大の可能性も考えられます。ゴールデンウィークが終わってからも、《うつらない・うつさない》ための予防・対策をより一層徹底していきましょう。