



ほけんだより



いよいよ、卒業シーズン



在校生は、新学期に向けて準備期間

3年生のみなさん、高校生活も残りわずかとなりましたが、もう間もなく新たな新生活のスタートが始まりますね。高校生活を振り返り、いろいろな思い出を力に変えて、これからの自分の未来を切り開いてください。コロナ禍の激動の時を精一杯、乗り越えてきた皆さんであれば、きっとこれらも自分の目標を達成できる！！さらに成長してくれることを願っています。

また、在校生のみなさんは、新学期に向けて新たな新年度をスタートできるように、人ひとり目標を持ってしっかり準備しておきましょう。



～生活リズムを崩さず、『リラックス』も忘れないで～

新しい生活にも健康はかせませません。3月もテストや卒業式や・行事が目白押し、春休みと何かと忙しくなります。日々の生活リズムを乱さず、早寝早起きを基本に、生活リズムを崩さず4月を迎えましょう。もちろん、食事は3食しっかり、適度な運動もしていきましょう。本格的な春までもう少し、気温の変化に衣類で調整しながら体調を崩さないように新生活を迎えよう。

今年の課題は今年のうちに、そして、次の目標を見定めてと言いたいところですが、過度な気合いは必要ありません。時間にゆとりをもってしっかり準備、ときにはリラックスも大切です。



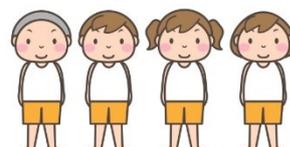
～いまとこれからの健康を～ 早めに受診・治療

今年度もしめくくりの時期。ところが・・・年度初めの健康診断の結果をもとに精密検査の指示がある生徒へ連絡しましたが、結果の未報告・未提出者があります。「治療は終わったけど出し忘れていた」あるいは「コロナの感染が怖くて受診できない」などケースはあると思いますが、中には、「受け取ってそれっきり、どこにやったかわからない」ということも・・・？

自分の体の状況を常に自分で気かけ、健康を維持するために自分で管理し、行動することは生活の基盤です。成人を迎える前から、実行して習慣づけていくことが必要です。もう一度、健康診断を行う意味を考えてほしいと思います。

なお、まだ結果の提出をしていない生徒は、保健室に提出してください。

身体測定



～新型コロナウイルス感染症対策：感染予防も継続は力なり～

新型コロナ感染症の感染拡大をしてから3年目に突入しました。まだまだ新型コロナ感染症が終わったわけではありません。

これまでどおり、みなさんの感染予防を継続する心がけが必要です。
2月の保健だよりの8箇条をみてくれましたか？引き続きご協力おねがいします。

- ① **体調が悪いときは休む**：本人はもちろん、家族に発熱等の風邪症状があるときは登校できません。
- ② **毎朝の検温と健康調査**：登校前に検温し、健康調査票に記入してください。
- ③ **マスクの着用**：不織布マスクがより飛沫感染の効果に予防があるとされています。予備も用意しておきましょう。部活動の休憩中は、必ずマスクを着用してください。
- ④ **手洗い・うがい**：接触感染の予防に効果があります。こまめに手を洗いましょう。
- ⑤ **消毒**：各所に設置されている手指消毒用アルコールを有効に活用してください。
- ⑥ **食事のマナー**：もっとも感染リスクが高い場面です。昼食は「黙食」の徹底をお願いします。
- ⑦ **換気**：寒いとは思いますが、休憩時間は窓を開けて換気しましょう。
- ⑧ **密を避ける**：人と十分な距離を取りましょう。



3月3日は耳の日

耳垢と耳掃除

① 耳垢って？

古くなった皮膚やほこりなどが耳の中で出る分泌物とまざる。「汚い」と思いがち、実は傷つきにくくしている。

② 耳掃除は必要？

耳の中でたまり固まり、音が聞こえづらくなるので時々耳掃除をしよう。

ケガ等の申請はお済みですか？ ～スポーツ振興センターについて～



授業中・部活中・登下校中・陸上競技大会などの学校管理下にある時に、ケガなどで医師の診断や処置を受けた場合（病院、歯科医院、整骨院等）、災害共済給付金の給付対象になる可能性があります。ただし、窓口での支払いが1500円以上の場合です。心当たりのある人は、保健室まで申し出てください。給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなるので、早めに手続きをお願いします。ご不明な点は保健室まで！！