

ほけんだより 7月

夏の朝早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは夜の暗い時間を過ごさなければ、開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じ。ついついと夜更かしせずに、朝顔のようにしっかりと寝て、早起きをしよう。

健康診断のお知らせ



7月に実施する健康診断についてです。注意事項をよく読んで検診を受けよう！

検診内容	日時	対象学年	場所	注意事項
内科検診	7月1日(水) 13:30~	1の2、2の1、 2の3	大会議室	・男子：上半身Tシャツ1枚 ・女子：上半身Yシャツ1枚 (Yシャツの中にTシャツは着ないこと) 長い髪は結ぶこと ・ネクタイはしないこと
	7月8日(水) 13:30~	2の2、2の4		

保健室からのおねがい!

健康診断の結果、治療や受診のお知らせをもらったみなさん、もう病院へは行きましたか? 「そのうち行こう」と思っているうちに、時間はどんどん過ぎてしまいます。特に3年生のみなさん! 夏休みが終われば、進学や就職に向けて今以上に忙しくなります。「いざ本番!」になって、体調を崩しているでは実力が出し切れません。

早めに治療をすませて、未来のための土台作りをしましょう。



心と体「しんどい」は我慢しないで

最近、気分が沈みがちかも・・・。

長い長いお休みが終わり、6月から学校が再開しました。勉強に部活動、進路活動、友人関係などの悩みや心配事が増えてきてはいませんか?

6月に保健室へ来室した生徒に話を聞くと、「朝食を食べていない」、「睡眠時間は3~5時間」など生活習慣が乱れてしまっていました。また、悩みや心配事で保健室へ来室する生徒も多かったです。

疲れがとれない、なんとなく気分が沈むなどの心と体が「しんどいな」と感じたら、いつでも相談に来てくださいね。

コロナに 負けない!

ウイルスに 感染しやすいのは、どれ?

- ① 家に帰ったら安心だから手を洗わなくてもいい
- ② 息苦しいから人が集まる場所でもマスクはしない
- ③ 外で遊ぶときも人との距離をあげるように気をつけている
- ④ 手で顔をなるべく触らないように気をつけている
- ⑤ ご飯の前の手洗いは 10 秒くらいですませる



皆さんなら解けるはず!

解説

コロナウイルスは鼻や口から体の中に入ろうと狙っています。咳やくしゃみのしぶきにはウイルスがいるかもしれません。だから、しぶきがかからないようにマスクをして、なるべく人との距離をあげるようにしましょう。

コロナウイルスはどこについているかわからないから、手で触ってしまうかもしれません。ウイルスを触った手で、今度は鼻や口を触ると、体にウイルスが入る危険があります。

外から帰ったときや、ご飯を食べる前の手洗いは、ウイルスを体に入れなかったための一番の方法です。30 秒くらいかけて丁寧に手洗いしましょう。

答えは・・・① ② ⑤



スクールカウンセラーの日程

7月8日(水)、16日(木)の
11:45~16:45に来校されます。
受けたい人は保健室まで、お声がけください。

お待ちしております!

