



新学期が始まりひと月が過ぎました。生活のリズムは整いましたか？ 学校生活やアルバイト等、そろそろ心身の疲れが出てくる時期です。リラックスできる時間が作れるといいですね。今月も保健行事が予定されています。各自健康管理に気をつけ生活しましょう。

《 今月の健康診断 》 \*当日は欠席、未提出のないようにお願いします。

月 日	検 診 項 目	開 始 時 間	注 意 事 項
5/ 9 (火)	尿回収日 ・ 前回未提出者 ・ 二次該当者	登校～19時25分まで	保健室で容器を受け取る→採尿→各自、保健室に提出する。
5/16 (火)	内科検診 (全学年)	17時50分～(1年生から)	保健調査票を持って受診する。
5/24 (水) (最終)	尿回収日 ・ 前回未提出者 ・ 二次該当者	登校～19時25分まで	保健室で容器を受け取る→採尿→各自、保健室に提出する。

《 お知らせ 》

○定期健康診断の事後措置として、順次結果のお知らせを配付します。所見のある場合は受診をお勧めします。早期発見・早期治療が大切です。



○スクールカウンセラー来校予定について

本年度もスクールカウンセラーの村上めぐみ先生が年間32回来校します。来校日については教室に掲示しました。心配なことや相談したいことがあったら気軽に利用しましょう。

ひとりで悩まず、相談するのも気持ちを楽にする一つの方法です。

カウンセリングは、保健室隣の「カウンセリング室」でおこないます。予約制ですので、利用したい場合は担任の先生か保健室まで申し出てください。



○5月31日は世界禁煙デー ～ まわりへの影響は大きい 副流煙 ～



タバコを吸っている本人より、周りの人が知らず知らず吸わされている煙(副流煙)のほうが有害物質が多い事は知っていますね。

タバコを吸えば、自分はもちろん家族・友人など大切な人も有害な煙を吸ってしまうのです。あなたと周りの大切な人を守るのは、あなた自身の判断です。

まだまだ成長期の高校生にとって、正しい判断をすることはとても大切なことです。



保健室から・・・新型コロナウイルス感染症の対応について

新型コロナウイルス感染症は、5/8以降は季節性インフルエンザと同じ分類になりました。学校における出席停止の期間は、「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。

また発症後10日間はマスクの着用も推奨しています。 <学校保健安全法施行規則より>

感染症予防ではみなさんひとりひとりの心がけが大切です。健康状態のチェック、しっかり手洗い、公共機関利用時や高齢者との会話時など必要に応じてマスク着用を心がけましょう。免疫力アップのため規則正しい生活、食事(給食を食べる)、睡眠時間にも気をつけましょう。

心のケアは大丈夫ですか？ 不安なことや心配なことはありませんか？ あなたの周りに困っている人はいませんか。何か気づいたら声をかけてあげたり、話を聴いてあげたり・・・

お互いを思いやる気持ちが大切です。



〈給食室の利用についてお願い〉

現在給食室は、感染症予防のため1テーブル(6人使用のもの)を2人横並びで使用しています。

入室の際には、消毒液での手洗いとエタノール消毒の併用を守りましょう。

席に着くまで会話は控え静かに会食しましょう。また給食室内での携帯電話は使用禁止です。ルールを守りましょう。

