



下館一高・附属中
保健室 R5.5月

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすために、バランスよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

新型コロナウイルスの感染症法上の分類が変更

5/8 から感染した場合の出席停止期間は「**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**」(無症状の場合は検体を採取した日から5日を経過するまで)となります。登校可能となっても発症から10日を経過するまではマスクの着用を推奨します。学校は集団生活ですので「適切な換気」、「手洗い、消毒などの手指衛生」、「咳エチケット」は継続されます。今後も、朝、家庭での健康観察を十分にして、発熱やのどの痛み、咳など普段と異なる症状がある場合には、無理をして登校しないようお願いします。

まだまだ続きます健康診断 *高2の内科検診についてクラスごとの日程に変更があります

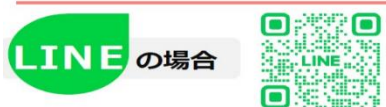
項目ごとに何回か受けられる日を設定しています。検診の時は、なるべく休まず受けてください。学校設定の日時で受けられない場合は、各自自費で医療機関での受診となります。注意してください。病気や異常の疑いがある場合は、その都度お知らせしますので、早めの受診をお勧めします。

項目	検査日	対象学年	担当者	準備など
歯科検診	5/9(火)	高1年、中1年	堤 Dr.	歯ブラシ持参で昼休みに歯磨きしよう
内科検診	5/17(水)	高2-3~2-6	山口 Dr.	女子の下着はブラ付キャミ推奨
内科検診	5/18(木)	高2-1、2-2、中2	直江 Dr.	女子の下着はブラ付キャミ推奨
内科検診	5/24(水)	高1年、中1年	濱名、直江 Dr.	女子の下着はブラ付キャミ推奨
尿検査	5/30(火)	中・高全学年	県メディカル	忘れずに提出しよう
心臓・X線検査	6/28(水)	高1年、中1年	県メディカル	中1心電図のみ、女子上着(ジャージ)持参

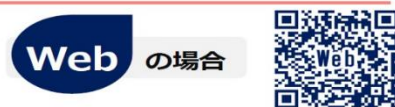


進学・進級で新しい環境になり、緊張していた心身がGWの連休で少し力が抜けて「疲れ」として自覚する人が増える時期です。体調と同じように心も風邪を引いたり、不調になったりします。そんなときは、右の「やってみよう」を実践してみたり、下記に相談することもできます。「助けて」といえる事はとても大切なことです。1人で抱えず、信頼できる人に伝えてください。

「いばらき子どもSNS相談」の登録方法



LINEを使っている人は、上のQRコードをLINEアプリで読み取ってを友だち登録しましょう。



LINEを使っていない人は、上のQRコードからアクセスしましょう。スマホを持っていない人は、パソコンなどから下のURLを打ち込んで、Webページをお気に入りやホーム画面に登録しましょう。

<https://x.gd/ibP2W>



やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

体や心のSOSサイン
かもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する

