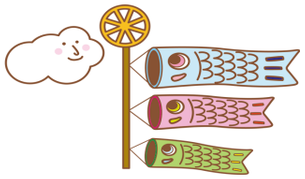

保健だより　５月

令和３年５月　土浦第一高等学校定時制　Vol.2

新学期がスタートして、１ヶ月が経ちました。慣れてきた一方、忙しさや緊張でまぎれていた体や心の疲れが出てくる人が多くなっています。疲労回復のために大切なのは「睡眠」です。“疲れたな”と感じたら早めに布団に入り、疲れを溜め込まないようにしましょう。

生活リズムを整えよう

＊寝る時刻を決める＊

・自分に必要な睡眠時間を考えて、寝る時刻を決めます。

・寝るまでの時間の使い方を考えます。（寝る直前のテレビやスマホ等の使用は避ける。）

＊起きる時間を決める＊

・起きる時間になったら、眠くてもサッと起きます。

・日光を浴びます。

＊起きたらご飯を食べる＊

・体温が上がって、体が目を覚ます。

・脳にエネルギーが送られ、頭が働きます。

～心の疲れをとるためにも、生活リズムはとても大切です～

感染予防対策を続けよう

まだまだ終息しない新型コロナウイルス感染症……。皆さんの日常的な感染予防対策が重要になってきます。今まで続けてきた感染予防対策を今一度見直してみましょう。

手洗いの徹底

・流水と石けんでの手洗いを基本とする。
（流水による手洗いができない場合などに，アルコールの手指消毒液を使用する）

・外から建物内に入る時，トイレの後，給食の前後等，こまめに行う。

マスクの着用

・教室内でもマスクの着用を徹底するとともに，一定の間隔を空けるように工夫する。

換気の徹底

・２方向の窓を広く開ける。
※対角線上の窓を開けることが効果的

・窓のない部屋は，入り口の開放，換気扇を用いるなどの対応をとる。

・体育館等の広い部屋でも，窓の開放等により換気を行う。

登校前の健康観察

・毎朝の検温（登校前に自宅で）と健康状態の確認（自宅・学校で）

・発熱等の風邪の症状がある場合には，学校に連絡して，自宅で休養する。

★健康診断の日程（５月）

日時	科目	注意事項
６日（木） １６：３０～１７：１５ （登校し次第順次）	尿検査 （二次・未提出者）	「二次検査・未提出者のお知らせ」を受け取った生徒は、必ず提出しましょう。 ※ラベルを貼り忘れない。
１３日（木） ２時間目～	歯科検診	必ず歯ブラシを持ってきてください。

◎健康に留意して学校生活を送るために，必ず全科目を受けましょう！
特に新しくアルバイトなどを始める人や，今年度卒業を予定している人は，就職先・進学先で健康診断の結果が必要になる場合があります。欠席等のないようにしてください。

歯科検診　5/13(木)

歯科検診では，歯と口の健康状態を見ます。
口の様子，歯並び，かみ合わせ，歯肉・歯垢の状態や，むし歯・歯周病になっていないかを確認します。

歯科検診の前はかならず歯を磨いておくこと！！

あごの関節に
異常はないかを調べます。

口を開けたり閉じたりして、
歯並びやかみ合わせを
確認します。

前歯の歯肉や
歯こうの状態を見ます。

むし歯や歯周病が
ないかを歯鏡で調べます。

＊４月の健康診断が実施されました。その内、内科検診の所見者は<u>０人</u>でした✨

健康診断の結果を確認してください

４月に実施した健康診断の結果を配付しています。
疾病・異常の疑いがあった生徒は，できるだけ早く医療機関を受診することをお勧めします。