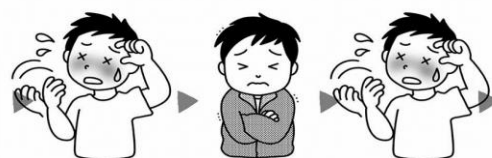


5月のほけんだより

ふくしま新世高校
2022年5月2日
保健室

新しい環境での新年度がスタートして1ヶ月がたちました。新世高校での生活にはなれましたか？5月は季節の変わり目、昼間と夜の寒暖差が大きく、また、疲れも出やすい時期です。気温の変化に合わせ、上着を着たり脱いだりしてこまめに調節し、体調を崩さないように気をつけましょう。

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

コロナに 負けない！



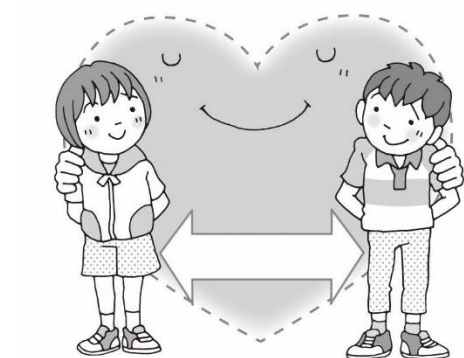
新型コロナウイルス感染症の感染者がなかなか減少傾向に転じません。With コロナが長期間になり、みんながなれてしまっていることもあると思います。感染者が高止まりしている現状ですが、ワクチンの接種が進み、様々な感染予防対策が整備されたことなどもあり、行動制限などは緩和される傾向にあります。でも、コロナの感染がなくなり、安全になったわけではありません。朝の健康観察（体調確認、検温）をしっかりと、手洗いと消毒等、ひとりひとりが自分でできる感染症対策は継続して行ってください。合い言葉は

「かからない！うつさない！ひろげない！」です。「かからない！うつさない！」ために、正しく手洗いを

しましょう。そして、清潔なハンカチを携帯し、手をしっかり拭きましょう。マスクを正しく着用し、ソーシャルディスタンスを

しっかり取りましょう。「うつさない！ひろげない！」ために、体調に変化があったり、家族の感染が疑われる状況の時は無理して登校せずに、自宅で様子を見るか、担任の先生に相談しましょう。

自分と自分の周りの大切な人を守る行動を取りましょう。



穴戸先生は今年1年、保健室からみんなの元気を応援します！



保健室

みんなの元気

健康診断

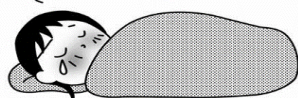


発育測定

応急手当



一時休養



保健教育

健康観察

げんき です！

相談



応援します！

ゴールデンウィークも 早寝・早起き！



ゴールデンウィークの過ごし方については、生徒指導の先生からお話がありましたが、皆さんはどんな予定ですか？今回のゴールデンウィークはコロナ禍になって初めて制限のないお休みになりそうです。楽しいことや、お休みの日にやりたいことがあると思いますが、できるだけ生活リズムを崩さずに過ごせるといいですね。

人混みはできるだけ避けて、外に出るときはマスクの着用を忘れ

ずに！（感染予防のためには不織布のマスクの着用をお勧めします。）自由になる時間も多と思いますが、スマートフォンやオンラインゲームはルールや時間を守って、トラブルに巻き込まれないように十分注意しましょう。



5月は新しい環境に慣れ始め、身体もですが心の疲れも出る時期です。あまり無理をせず、疲れているなあと感じたら、自分が一番リラックスできる方法でリフレッシュするようにしましょう！誰かに話したい時は、保健室やスクールカウンセラーの先生を活用してください。毎週月曜日にスクールカウンセラーの菊地潤先生が学校にいらしていますので、お話ししたいときは担任の先生か、保健室穴戸に申し出てください。

がんばりすぎてない？



きっと、大丈夫？

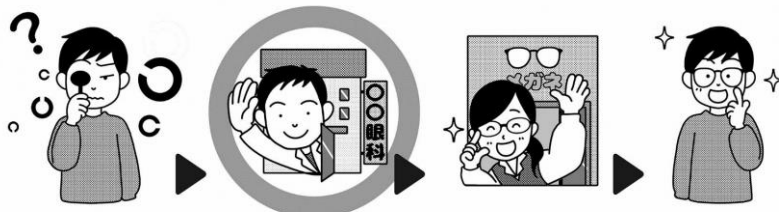


深呼吸しよう！



尿検査については異常があった人だけにお知らせをします。身体測定で視力がB以下だった人に通知を渡します。専門医（眼科）を受診し、視力検査をしてもらってください。病院を受診したら、結果を学校にもお知らせください。

はじめてのメガネ・コンタクトレンズ



メガネ・コンタクトは眼科医院で処方してもらいましょう