

ほけんだより 4月

No. 1 令和2年4月
富岡実業高校 保健室



入学・進級おめでとうございます

皆さんにとっては新しい学年、クラス、特に新入生の方は初めてのことが盛りだくさんだと思います。楽しみや期待も大きい分、新しい環境はストレスや不安、疲労も大きくなります。早寝を心掛け、万全の体調で臨みましょう。そして、手助けが必要と感じたときは、早めに担任や保健室に相談してください。充実した学校生活を送るには心身ともに健康第一です。

新型コロナウイルスについて

ご存じのとおり世界中で新型コロナウイルス感染症の感染拡大が広がり、日本国内においても感染者が急増しています。いつ誰がかかってもおかしくない状況にあり、不安を感じる人も多いと思います。皆さん一人ひとりができる予防方法を確認し、自分だけでなく周りの人の健康も守るようにしましょう。

<症状> 発熱、喉の痛み、長引く咳（1週間前後）、だるさ、鼻水、味覚・嗅覚異常

<感染経路>

飛沫感染・・・くしゃみや咳、つばきなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。



接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れてウイルスがつく。他の人がそのものに触れてウイルスが手に付着し、その手で鼻や口を触って粘膜から感染する。



<日常生活で気をつけること>

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や食事前、調理の前後などこまめに石けんで洗いましょう（30秒！）。またアルコール消毒も有効です。咳などの症状がある場合は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触った物にウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方にうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

人の集まる場所での他の人への感染を防ぐための咳エチケット



*健康観察表を配布します。

臨時休業中、毎日検温するなど体調を記録しておきましょう。

*発熱などの症状が見られるときは、外出せず自宅で経過を観察し、地域の保健福祉事務所等に相談しましょう。

新年度も健康に過ごそう！

毎日GOODな自分であるために

健康を支える
3つのキホン



① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

② 予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

健康診断が
ヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康をじやましそうなものがないか、調べてもらうのが今月始まる健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、お知らせをもらったから受診も忘れずに。



保健室の目標は、皆さんが体も心も健康でいられるようにサポートすることです。また、卒業後も皆さんが自分で健康を守っていけることを目指します。そのための知識を伝え、健康を実感してもらえよう頑張ります。

今年もよろしくお願いします。

養護教諭 藤原

<学校医・薬剤師さん紹介>

内科 村田 繁（村田内科医院）
耳鼻科 滝田留美（滝田医院）
眼科 宮本孝文（明瞳眼科クリニック）
歯科 峯岸博行（峯岸歯科医院）
薬剤師 小出雷太（小出薬局）

☆上記の先生方に健康診断をしていただきます。また、健康についての相談も出来ますので、心配なことなどがありましたら保健室まで。

<SC紹介>

スクールカウンセラーは、
湯浅とも子先生 です。
来校日は後日連絡します。
気軽に相談してみよう。



よろしく
お願いします