

# 保健だより 1月号

令和5年1月発行  
三島高校 保健室

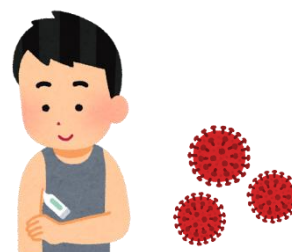
新しい年が始まりました。今年の干支は「甲辰(きのえ・たつ)」で、春の暖かい日差しが大地すべてのものに平等に降り注ぎ、急速な成長と変化を誘う年だそうです。みなさんは自分をどう成長させたいですか？寒い日が続きます。勉強や部活に思いっきり取り組むためには、健康でいることが大切です。自分の成長を実感できる一年になることを祈っています。



## 感染症対策をしよう!!

### □ 毎朝、健康観察しよう

毎朝登校前に、自宅で検温と健康観察をしてください。  
のどの痛みや発熱などの風邪症状がみられる時は、自宅で休養するとともにかかりつけ医を受診しましょう。



### □ マスク着用のマナー

マスクの着用は、咳やくしゃみでつばや鼻水が飛び散ることや、顔を触ることを防ぎます。  
咳やのどの痛みなどの症状があるときは、マスクを着用しましょう。

### □ こまめな手洗い・手指消毒をしよう

手洗い場の液体せっけんを使用して、指先から手首まで、丁寧に洗いましょう。  
また手指消毒は、手を乾かしてから使用し、乾くまで手に刷り込みましょう。



### □ 免疫の働きを高める

十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動で、心身の健康を保ちましょう。  
インフルエンザなどの感染症の予防接種をすることも有効です。



### □ 換気の徹底

窓を閉め切ったままでは、教室の二酸化炭素濃度が上昇し、  
**✕**ウイルスに感染しやすくなる、**✕**頭痛・集中力の低下、**✕**気分が悪くなる  
などの悪影響があります。対角線になるように窓を開け、効率よく換気をしましょう。

# 健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

発症日を入れてね



## 登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			★		症状軽快		登校再開	
★	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
インフル	★	解熱		★			登校再開		★
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

保護者の皆様へ

お子様の学校の管理下（授業中、登下校中、部活動中など）の災害による疾病や怪我などは、スポーツ振興センターの災害共済給付を受けることができます。申請から給付には、2～3か月程度時間がかかります。書類の提出がまだの方は、早めに申請をお願いいたします。特に3年生は、年度内に給付を行うためには、1月中に書類を御提出いただく必要があります。

申請用紙等の書類のお問い合わせ先：三島高校保健室（TEL0896-23-2136）