

# ほけんだより



## 心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう



新学期が始まって1か月。新しい環境にも慣れてくるこの時期は、今まで緊張していた分、疲れが出やすい時期でもあります。いつもより睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べるなど、リラックスできる時間をつくりましょう。そして、頑張りすぎず『ひと休みするとき』を大切に生活してみましよう。

## 5月の保健目標

## けがを予防をしよう

もみずにはまてごよう。

検尿



## 5・6月の健康診断日程

実施日	検診内容	時間	対象者
5月 9日(月)	内科検診	10:00~	高等部、幼稚部
5月10日(火)	内科検診	10:00~	中学部、小学部
5月17日(火) 18日(水)	尿検査1次検査	10時までに提出	全員
5月20日(金)	胸部レントゲン検査	13:15~	高等部本科・専攻科の各1年生
5月25日(水)	眼科検診	10:00~	4月26日欠席した人
5月31日(火)	尿検査2次検査	10時までに提出	1次検査で所見があった人 1次検査の時、未提出の人
6月21日(火)	心臓検診	9:30~	各学部の1年生

※5月25日(水)の眼科検診は年度当初の予定にはありませんでした。

## そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



### うっかりした

【例】よそ見しながら  
教室の戸を閉めたら、  
友だちの手がはさまった

### ゆだんした

【例】このくらいなら  
大丈夫と階段から飛び  
降りてねんぞした

### あわてていた

【例】遅刻しそうなので  
自転車のスピードを出し  
ていたらカーブで転んだ

### ふざけていた

【例】そうじ中ボール  
に乗って遊んでいたら  
転んで頭を打った

### ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲が  
るとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」  
なんて言葉もあります。  
1秒の注意で安全に。



中高生の皆さんへ

## 部活動内の感染拡大は「会話時のマスク着用」が鍵です！

東京都港区の保健所の調査によると、高等学校の陽性者が確認された12の部活動を調査したところ、活動中にマスク着用ができなくても会話時に不織布マスク着用を徹底していた集団においては、集団の陽性率が低く抑えられました。加えて、マスク着用以外にも、環境の消毒や定期的な換気を実施していた集団ほど陽性率が抑えられていたそうです。

参考文献：「健康教室」2022.5月号 東山書房



そこで、中高生の皆さんへ改めてお願い

- ・運動中のマスクは必要ありませんが、会話をするときは必ずマスクを着用する。
- ・不織布マスクを正しく着用する。
- ・部屋での活動や部室で着替える時は必ず換気をする。
- ・活動前後に手洗いをする。
- ・使用した教室や部室は活動の最後に消毒をする。



感染対策をしっかりと、部活動で楽しい思い出をつくろう！

## 5月31日は世界禁煙デー

日本では20歳になるまでタバコを吸ってはいけないとする法律があります。タバコには有害物質が多く含まれているので、健康のために吸わないようにしましょう！

### 新型たばこも吸っちゃダメ！



### タバコのギモン ミニQ&A

#### Q. タバコにはどんな害がある？

A. 約200種類の有害な化学物質による発がん性や血圧を上昇させる作用、心臓に負担をかける作用などがあります。

#### Q. どうしてやめられない？

A. タバコの主な有害物質のひとつ・ニコチンがもつ「依存性」による害です。

#### Q. 周りの人にも悪影響がある？

A. タバコの先端から出る副流煙や喫煙者がはき出す呼出煙は、周りにいる非喫煙者でも自然に吸い込むため、その害が及んでしまいます（「受動喫煙」といいます）。

### 保護者の皆様へ 新型コロナウイルス感染症対策について

今年度も引き続き、新型コロナウイルス感染症予防にご理解ご協力をお願いします。

本人または家族に発熱や風邪症状がある場合は、登校を自粛していただくようお願いします。また、登校の判断につきましては医療機関を受診し医師の指示に従ってください。やむを得ず、医療機関を受診できない場合は症状がなくなるまでお休みしていただいています。

また、本人または家族が新型コロナウイルスに感染、または濃厚接触者となった場合は、速やかに学校にご連絡ください。休日等でも学校にメール連絡をお願いします。

※株式会社金本建設様から寄贈していただいたマスクを後日各ご家庭にお配りします※

