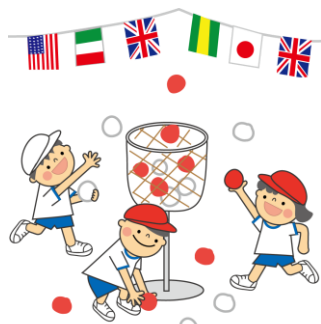


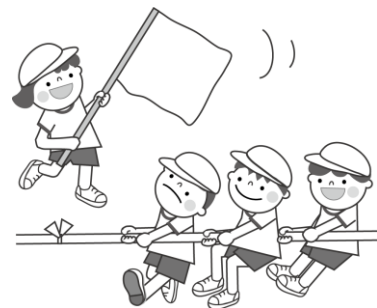
# ほけんだより



しんがつきがはじまって1げつかあたら月。新かんきょうしい環な境にも慣なれてくるこの時期は、今いままできんちよう緊張ぶんしていた分、疲つかれがででやすい時期でもあります。規きそく則ただ正しい生せい活かつ習しゆう慣うかんを心こころがけ、早はやめにからだ体を休やすめましよう。また、スふあんトレスや不かん安を感じていばあいる場ばあい合あいは、早はやめに相そう談だんしてくださいい。自じぶん分に合あったスかいトレス解しょう消ほう法みを見つみけて無むり理すせず過すごしましようよう。



がつのほけんもくひよう  
**5月の保健目標**  
 よほうほう  
**けがを予防をしよう**



## 5・6月の健康診断日程

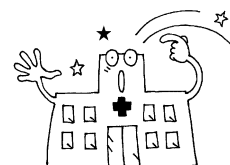
実施日	検診内容	時間	対象者
5月10日(月)	内科検診	10:00~	幼稚部、小学部
5月26日(水)	胸部レントゲン検査	13:15~	高等部本科・専攻科の各1年生
5月27日(木) 28日(金)	尿検査1次検査	10時までに提出	全員
6月10日(木)	尿検査2次検査	10時までに提出	1次検査で所見があった人 1次検査の時、未提出の人
6月10日(木)	心臓検診	9:30~	各学部の1年生

### 保護者のみなさまへ

新年度が始まって1か月がたちますが、お子さまの様子はいかがでしょうか。新しい環境に慣れてくる頃だと思いますが、心身の疲れが出てくる頃でもあります。登校前はしっかり朝ごはんを食べ、帰宅後は早めに就寝できるよう、ご配慮をお願いします。

新年度の健康診断の結果について、所見のある人へ『お知らせ』を配付しています。早めに医療機関への相談・診察をすませ、その結果の提出をお願いします。

なお、学校での健康診断は、疑いのある人を分けるスクリーニング検査ですので、受診の結果『異常なし』と診断されることもあります。ご了承ください。



# からだ 心 疲れていませんか？

**からだ**  
の不調は  
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
  - やる気が出ない
  - イライラする
  - 不安やあせりを感じる
  - 気もちが沈む
  - なにをするのも面倒くさい
  - 集中できない



**心**  
の不調は  
ありませんか？

# 疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる  
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める  
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



## 新型コロナ感染症Q&A



厚生労働省ホームページ『新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識』より一部抜粋

**Q1** 感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか？

**A** 発症の2日前から発症後7～10日間程度。発症の直前・直後はウイルス排出量が高くなると考えられるため、症状がなくても不要不急の外出を控えるなどの感染防止に努める必要があります。

**Q3** 診断検査はどのようなものがありますか？

**A** PCR検査、抗原検査があり、いずれも体内にウイルスが存在し、ウイルスに感染しているか調べる検査です。検査の種類や症状に応じて、鼻咽頭ぬぐい液だけでなく、唾液を使うことも可能になっています。なお、抗体検査は、過去に感染したことがあるか調べるためのもので、検査を受ける時点で感染しているかはわかりません。

**Q2** 感染した人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか？

**A** 感染した人のうち、他の人に感染させているのは2割以下で、多くの人は他の人に感染させていないと考えられます。このため、1人の感染者が何人もの人に感染させないよう、体調が悪い時は外出をしない、人と接する時はマスクを着用するなどの行動が大切です。

**Q4** 新型コロナウイルスの変異について

**A** 現在、従来よりも感染しやすい、重症化しやすい可能性のある変異株や、ワクチンが効きにくい可能性のある変異株が世界各地で報告され、日本でも増加傾向にあります。個人の感染予防対策は、変異株であっても、3密の回避、マスクの着用、手洗いなどが今まで同様有効です。

### 保護者のみなさまへ

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。その際は出席停止扱いとなります。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。(4月16日に配付された新型コロナウイルス感染症に関する対応について(お知らせ)をご確認ください。)学校がお休みの間も、健康観察表の記入、不要不急の外出の自粛など、引き続き感染予防対策をお願いします。