



2021年5月6日

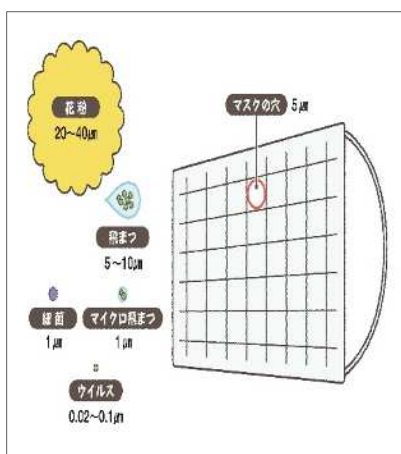
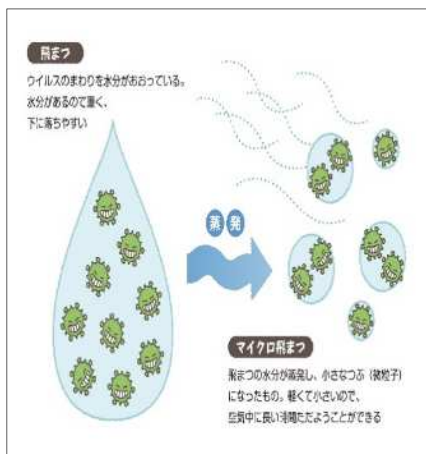
笹川中学校 保健室

新型コロナウイルスの感染は、今までとは比較できないほどの勢いで広がって、きました。四日市市はステージ4の感染爆発レベルです。不安やストレスも大きい時ですが、目を屋外に向けて、様々な春の花が今を盛りと咲いています。新芽が出て、若葉がぐんぐんと大きく成長する姿が見られます。前に進む力を得ましょう。連休後は、1年生は自然教室、3年生は修学旅行が控えています。中間テストもありますね。万全の状態で臨めるよう、今一度心して過ごしていきましょう！☆



## 新型コロナウイルス変異型は、マイクロ飛沫に注意すべし⇒「換気」と「体力アップ」が大切！

今流行している「変異型ウイルス」は、今までのものよりも感染者の体内に3倍もの量が存在するため、口から出る飛沫の水分が飛んで小さくなった“マイクロ飛沫”に含まれるウイルス量も多いとのこと…。マスクのすき間から入ってくるマイクロ飛沫を吸い込む前に、「しっかり換気」でばっちり全部吹き飛ばそう！



### 元気に過ごす ポイント3つ！

#### たっぷり栄養

好き嫌いは  
していませんか？



#### しっかり運動



外で体を  
動かしませんか？

#### ぐっすり睡眠

早寝早起き  
できていますか？



+ [ビタミンD(きのこ類・サケなどの魚・卵)]  
+ [日光に当たる]で免疫力を上げよう！

## 健康診断、続きます！

- ・ 5月7日(金) 3年生内科健診
  - ・ 5月20日(木) 耳鼻科検診  
(1年生全員+2・3年抽出者)
- ※健診の結果、専門の病院への受診が必要な人にのみお知らせをします(何ももらわない人は「異常なし」です。)
- \*去年もらわなかったのに、今年「受診のすすめ」をもらった人、去年より悪くなっていた人は、今の自分の生活を見直してみましょう。悪くなった原因が見えて来るかも！

### 健康診断でわかることとわからないこと

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでくださいね



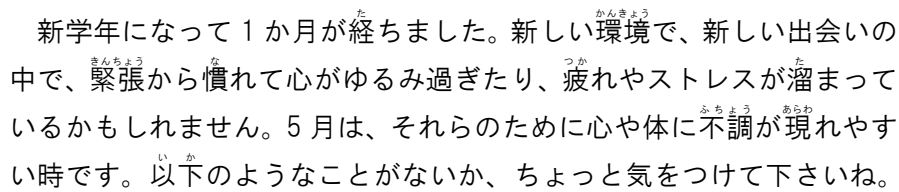
<5月は、「昨日と今日」「朝夕と昼間」の気温の差が大きい時期です>

○天気予報を活用して、下着や着て行く制服の種類を決めましょう！

- ・ 今年度から、徒歩通学者も体操服での通学が許可されています。
- ・ 制服は、冬服と夏服(カッターシャツの長袖・半袖も)を体調に合わせて上手に使い分けをしましょう。
- ・ 水分も必要です。お茶を水筒に入れて持って来ましょう。







❀ 元気よくあいさつをしていますか？

❀ 友だちにきつい言い方をしていませんか？

★4 月になってから、お金を持たずにパンを注文しに来る人がいます。色々な方に迷惑をかけています。1「1時間目の後」が注文の時間と決まっています。注文票とお金を一緒に持って注文しに行きましょう。お金を持たずに注文に来た場合は、注文できません。