8月 保健だより

令和２年 夏休み号
奈良県立桜井高等学校 保健室

定期健康診断について

今年度の定期健康診断は、新型コロナウイルス感染症のリスクを避けるため、学校医の指導のもと、時間をかけて慎重に実施しています。

現在、身体測定（身長、体重、視力、聴力）、検尿、色覚検査、１年生の内科検診を終えましたが、８月に１年の結核検診と心電図検査を実施予定です。２学期には２・３年生の内科検診、全校生徒の眼科検診、歯科検診を予定しています。

何か身体のことで気になることがあれば、夏休み中にかかりつけ医に相談してください。引き続き、感染予防に努め、自己の健康管理をし、健康に過ごしましょう。

★ 《今後の日程》 （今年は新型コロナウイルスの影響で日程を変更しています）

月	日	曜	検診内容		対象
8	6	木	女子 AM 男子 PM	結核検診・心電図検査（時差登校）	１年
9	3	木	終日	歯科検診①	１年
	7	月	PM	内科検診	３年
	8	火			
	10	木			
	11	金			
	17	木	PM	眼科検診①	３年
	24	木	PM	内科検診	２年
	25	金			
	29	火			

月	日	曜	検診内容		対象
10	8	木	終日	歯科検診②	１・３年
	15	木	PM	眼科検診②	３・２年
11	5	木	終日	歯科検診③	３・２年
	12	木	PM	眼科検診③	２・１年
	19	木	終日	歯科検診④	２年
	26	木	PM	眼科検診④	１年

《１年生の結核検診・心電図検査の準備物》

三者懇談時に配布する書類は、１学期に終了した健康診断で、精密検査の必要な人のみ配布します。１学期に検診が終了した人で配布物のない人は、今回は異常なしです。２学期に、全ての健康診断が終了した時に、『定期健康診断結果のお知らせ』を配布する予定です。

こころの 不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染と流行。感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない『未知』のウイルスは、今も様々な不安をもたらしています。

・感染の不安（自身・家族・友だち） ・生活・行動の制限による不安
・進路なども含めた将来の不安 ・メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いですね。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、自分だけでため込まず、悩みや考えは誰かと伝え合い共有することで、心の不調に繋がらないようにしたいですね。

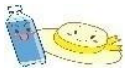
継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染防止対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでにも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。

夏休みを健康に

夏休み中も、いつもと同じ時刻に起床し、検温後は『健康観察カード』に記入。生活リズムを崩さず、自己の健康管理を継続しよう。

マスクを付けていると、熱がこもり体温が上がって、熱中症に要注意です。また喉の渇きに、気づきにくくなります。こまめな水分補給をしよう。