

# 保健だより 5月



令和3年4月27日

渋川青翠高等学校 保健室

新学期が始まって3週間が経とうとしています。新しい環境には慣れてきましたか。環境が変わると、新しい出会いや学びも沢山ありますが、緊張や不安から、「ストレス」を感じる人も多いと思います。「ストレス」と上手につきあうには、自分に合った解消法を見つけることが一番大切です。

好きな音楽を聴く、読書をする、ストレッチをする、ゆっくりお風呂に入る、運動をする、お菓子作りをする等、解消方法は人それぞれです。誰かに話を聴いてもらうのも良いことです。

一人で抱え込まずに、自分に一番合ったやり方で、ストレスマネジメントをしていきましょう。



生徒・保護者の皆様へ

## 連休中における体調管理のお願い

全国的に新型コロナウイルスの感染が再拡大しており、なかでも、感染者数が急増している東京都、大阪府、京都府、兵庫県の4都府県には、3度目となる「緊急事態宣言」が発令されました。県内においても、特に増加傾向にある、前橋市、伊勢崎市、太田市、大泉町の4市町について、4月17日から警戒度「3」と、レベルが1段階引き上げられています。今回の再拡大は、「変異ウイルス」の急増が主な原因です。現在、感染の勢いが止まらない大阪府では、報告されている感染者の大半が「変異ウイルス」です。「変異ウイルス」は、より感染力が強く、若者でも重症化しやすいと言われています。

今週末からのゴールデンウィークを控え、観光地や商業施設には、様々な地域から多くの人で混雑することが予想されます。「緊急事態宣言」「蔓延防止重点措置」の対象となっている地域はもとより、連休中における不要不急の外出は極力控え、感染防止対策の徹底にご協力をお願いします。



### 《連休中のお願い》

- (1) 健康管理や接触歴等の把握のため、「家庭で行う健康観察の記録表」の記録を徹底してください。登校前には検温と健康観察の結果を記録し、忘れずに持参してください。
- (2) 発熱等の症状がある場合は、無理に登校せず、登校の可否について、必ず保護者から学校へ連絡をお願いします。とくにゴールデンウィーク明けはご注意ください。
- (3) 感染、濃厚接触者、PCR検査を受けることになった場合は、連休中であっても、必ず保護者の方が学校（担任又は部活動顧問）に連絡をしてください。

連絡先 渋川青翠高等学校 TEL0279-24-2320

※閉庁日は、担任もしくは部顧問に連絡してください。担任・部顧問につながらない時は、本校ホームページのホームページ画面「新型コロナウイルスに関する学校への連絡」に入力をお願いします。



## 4月28日(水)・30(金)は、尿検査提出日です！

本日、容器・紙コップ・袋の3つを配布しました。本校では、回収率100%を実践しています。(全員提出するまで実施します)提出が遅くなればなるほど、大変になるのは自分自身になります。提出日に提出できるようにお願いします。

### 《検査の目的》

腎臓疾患、糖尿病、尿道・膀胱などの病気が発見できます。特に、腎臓疾患・糖尿病は、症状が現れてからでは、重症になってしまうこともあり、早期発見のために大切な検査です。

### 《検査の方法》

尿検査袋の裏に書いてあるのでよく読んでください。尿が古いと正しく検査ができないので、早朝の中間尿を取るようにしてください。

《その他》体調上の理由(月経中)のある人は、5月27日(木)に提出してください。



## ◆5・6月の健康診断について.....

欠席した場合は、後日各自で検診を受けに行くこととなりますので、欠席しないようお願いします。

- 5月20日(木) 内科・運動器検診 対象：3学年
- 5月27日(木) 第3回尿検査 対象：前回提出できなかった
- 6月7日(月) 耳鼻科検診 対象：1年(全)・症状のある者(2・3年)
- 6月17日(木) 内科・運動器検診(1・2年) 眼科検診(全校)  
身体測定(全国) 視力検査(全校) 聴力検査(1・3年)



### 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

「受診のおすすめ」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。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

