

保健だより12月

三刀屋高校
保健室

今年も残りわずかとなりましたね。現在、島根県内ではインフルエンザが猛威を振るっています。新型コロナウイルス感染症も収まってはいませんが、5類に移行してからは、コロナ前と変わらない日常に戻ってきています。三高祭、2年生研修旅行、各部活動の大会等が無事に実施でき、以前のような盛り上がりが見られるようになったことは本当にうれしく思いました。

進路が決まった3年生も多くなりますが、これからが本番の3年生もいます。進路実現に向けて踏ん張り時ですね。冬休みもゆっくりすることはできないでしょうが、体調に気をつけて過ごしてくださいね。

***** 冬休みも健康で安全に過ごすために *****

生活リズムを崩さない



クリスマスにお正月、楽しい行事がたくさんある冬休みですが、体の健康を守るために、毎日早寝早起きを心がけましょう。

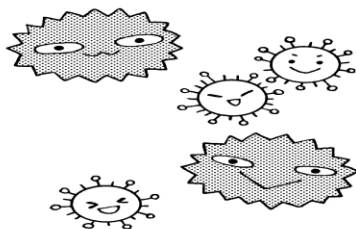
アルコールやタバコなどの危険な誘いは断る



成長期の心身に害を与える飲酒や喫煙は、法律によって禁止されています。お酒やタバコを勧められても、断りましょう。

換気をしないとどうなる？

感染症にかかりやすくなる



二酸化炭素が増えて体調が悪くなる



ほこりがたまり、アレルギーが発症する可能性も



換気をしないと、ウイルスが空気中に漂い感染症にかかりやすくなったり、空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなったりすることがあります。また、ほこりがたまりやすくなるため、アレルギーを発症する可能性もあります。

©少年写真新聞社2023

健康診断のお知らせについて



はやめに検査や治療を受けよう

- 延期していました歯科検診を3学期（1月25日・2月1日）に実施します。
- 1学期保護者面談の際に、所見のあった人には「健康診断結果通知書」をお渡ししています。所見があった人は、医療機関に受診されることをお勧めします。普段忙しくて病院へ行く時間がない人は、冬休みを利用して受診をしてください。

<保護者の皆様>

○受診をした場合

お渡しした「受診報告書」に医師からの指示を保護者の方が記入して学校へ提出してください。

○受診をせず、経過を見られる場合

お渡しした「受診報告書」にその旨を記入し学校へ提出してください。