

健康診断結果を配布します。



4月に実施しました健康診断の結果をお渡しします。

受診を勧められた人には受診勧告書が同封されています。保護者の方と確認してください。

結果から

振り返って
みよう！！



健康診断が終わり、みなさんの身長や体重などの『健康診断結果』、“あらためて病院で診てもらってください”という『受診のおすすめ』をお渡ししました。からだの様子を確認したり、具合が悪いところの治療を進めたりするものですが、心だんの生活を振り返るきっかけにもなります。視力検査の結果が前回より悪くなっている人は、スマートフォンやパソコンなど長時間使っていませんか？ 歯科検診でむし歯が見つかった人は、きちんとブラッシングしていますか？ 普段の生活習慣を見直してくださいね。

受診勧告書について

健康診断で受診を勧められた人には受診勧告書が同封されています。

学校の検診でできるのは、病気の疑いを見つけることだけです。確定診断ではありません。

新型コロナウイルスの状況がありますので、受診については家庭の判断とします。ただし早期発見・早期治療が必要なこともありますので、慎重に判断してください。

受診をした場合には、報告書を保健室に提出してください。

すでに受診済みまたは家庭で管理している場合はその旨を保護者の方に記入してもらい提出してください。

「つかれ」のサインかも？

新しい学年やクラスに慣れようと、がんばっている人もいると思います。右の図のような状態の人はいませんか？これらは「つかれ」のサインかもしれません。外でからだを動かす、ゆっくりとお風呂につかる、好きな音楽や本を楽しむなどしてつかれをとるようにしてくださいね。

- やる気がでない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める



マスクの効果、下げていませんか？



マスクの素材

マスクの素材によって、ウイルスの飛沫を防ぐことのできる割合が異なります。

一般的なマスクでは、

不織布マスク(遮断率 98~100%)>布マスク(50~90%)>ウレタンマスク(52~62%)



の順に効果があります。ただし、不織布マスクの効果が高いのは顔と隙間なく着用した場合に限られます。(長崎大学薬学部育薬研究教育センターの研究結果による)

マスクの性質を理解し、自分の顔にピッタリとフィットしたマスクを選び、正しく着用して感染予防することが大切です。

マスクの正しい付け方

① マスクの表と裏を確認する。

② マスクを鼻の形に合わせ、隙間を防ぐ。

③ マスクを下まで伸ばし、顔にフィットさせる。

NGな「OO出し」マスク



～表と裏の見分け方～

- ① プリーツが一方の場合；「下向き」が表
- ② プリーツが上下にある場合；「広げた時に山型になる方」が表



引き続き、感染予防に取り組みましょう

