

# ほげんだより

令和4年5月10日

新学期が始まって1か月。入学やクラス替え、部活動などで新しい出会いがあったり、環境が変わったりと、ワクワクすると同時に緊張しながら過ごした人も多いのではないのでしょうか。こんな時は、意外と疲れがたまっていることもあります。十分な睡眠や休養、食事をとることができているか、生活リズムを見直してみましょう。



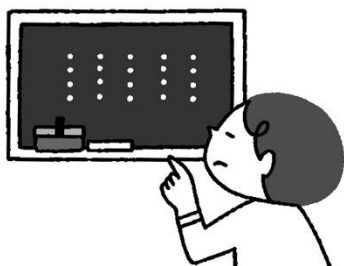
## 5月の保健行事

※準備が必要な場合もあります。よく確認しましょう。

検査項目	日時	注意事項
尿検査予備日	5月23日(月) →朝9:00までに保健室 に提出	尿検査未提出の生徒で、容器を持っていない人は、予備の容器が保健室にありますので、5月18日(水)までに、取りに来てください。
歯科検診	5月25日(水) 9:30~ 	朝食後の歯みがきは、丁寧に行いましょう。 ※歯科検診が受けられなかった人…後日お知らせを配付しますのでご確認ください。

## 日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい



机やイスの高さがあっていない



なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。



## 園部中学校 相談室のご案内

今年度も、2人の先生が来校します。

心の悩みだけでなく、困った時、不安になった時、何となく元気が出ない時、友だち関係のこと、部活動のことなど、気になることがある時は相談室を利用してください。

相談室を利用できるのは、生徒・保護者の皆様です。基本的には、下に記載している曜日に先生が来校しています。祝日や振替休業などで変更になることもあります。保護者の方は、学校にご連絡いただければ、来校日や時間をご案内します。生徒のみなさんは、学年の先生や保健室に声をかけてください。

《スクールカウンセラー》

**正田 聡子先生**…毎週火曜日に来校する予定です。午前の来校日と午後の来校日があります。

《心の教室相談員》

**安岡 春葉先生**…毎週水曜日の午後に来校する予定です。

悩みごと

相談しよう！





# 感染症予防の意識を高めましょう

茨城県内ではまだまだ新型コロナウイルス感染症の感染者数が多い状況が続いています。昨年度のほけんだより2月号でもお知らせした内容になりますが、あなたの感染症対策について、もう1度見直してみましょう。

## マスクの着用

マスクの正しい着用により、ウイルス吸入量が減少することが分かっています。品質の確かな、できれば不織布マスクの着用をお願いします。

(厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進室も呼びかけています)

## あなたのマスクの装着方法は大丈夫ですか？



アゴが出た状態



鼻が出た状態



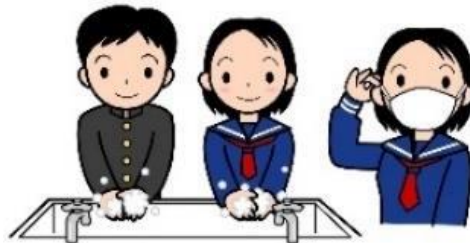
アゴマスク



正しい状態

## 朝の検温・健康チェック

家族全員が検温し、記録しましょう。体調が悪い時や、同居の家族に風邪症状がみられる時は、登校を控え自宅で静養してください。



## 規則正しい生活習慣

- ・睡眠
- ・休養
- ・栄養バランス

## 3密を避ける(①密閉②密集③密接)

- ・冷暖房使用時も、可能な限り常時2方向の窓を開けておくようにしましょう。
- ・窓を開ける幅は、10 cm～20 cm程度を目安に。窓を開けておけない時は、30分に1回は窓を全開にして換気しましょう。
- ・近距離での会話や発声は控えましょう。
- ・廊下を歩くと、流しに並ぶときなど、2 m(最低1 m)を目安に間隔を空けましょう。

## 石けんを使った手洗い・消毒

ウイルスが付着した手で眼や鼻、口を触れると感染するので、手指の清潔を保つことが大切です。屋外などで手を洗うことができない時にはアルコール消毒も有効です。手洗いや消毒液の使用で手荒れがひどい場合は、皮膚科を受診しましょう。