



みなと高等学園のみなさん一人ひとりが、笑顔の花を咲かせるように・・・

3月は学年の締めくくりの大切な月ですが、皆さんは新型コロナウイルス感染症対策のため、自宅で過ごすことになり、そのまま春休みとなり新年度を迎えます。この1年間を振り返ると、がんばったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。この臨時休校中に忘れてしまっていることもあるかもしれませんが、これまで学習してきたノートやファイルを確認して、4月には新しいステップを踏み出してください。学校では新しい出会いも待っています。“みなと高等学園のカッコイイ先輩の姿”を見せてください。

自分の健康レベルは、自分でチェック！

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

頭は？ のどは？
お腹は？

顔色は
いつもどおり？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

熱っぽくない？

体はだるくない？

ゆううつな
気分はない？

肩や首が
つまるといふような
感じはない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。

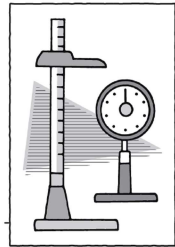
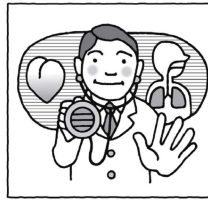

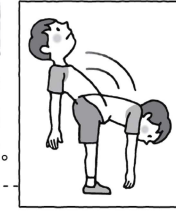

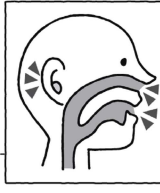

いつもとちょっと違うなと思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。

自分の健康を守るのも自分です。



そして、いつもと違う体調に気付いたら、必ず保護者や先生に連絡しましょう。

● 令和2年度 2・3年生の定期健康診断について（4月～5月中旬の期間で実施予定） ●

<p>身体測定</p> <p>からだの成長を知るために、身長と体重を測ります。「肥満度」を計算し、成長のバランスも確認します。</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 身長計の柱に両足のかかとをつけて立とう ☑ 体重計の中央へ静かに乗ろう 		<p>内科検診</p> <p>栄養状態や皮膚に問題がないか視診や触診で調べます。心臓・肺・気管の音も確認します。</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 聴診器を使って小さな音を調べているので、静かにしよう 		<p>歯科検診</p> <p>むし歯や歯周病がないかを調べます。あごの状態やかみ合わせに問題がないかも確認します。</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 歯をきちんとみがいておこう 	
<p>視力検査</p> <p>見え方が学校生活において支障ないかを調べます。</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ メガネを持ってくるのを忘れずに ☑ コンタクトレンズをしている人は先生に伝えよう 		<p>眼科検診</p> <p>目の病気がないかを調べます。ものを見るときの目の向きや動きに問題がないかも確認します。</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 気になることがあれば、担当の先生に伝えよう 		<p>運動器検診</p> <p>腕・脚・背中などの骨や関節、筋肉に問題がないかを調べます。</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 事前に検査のやり方を確認しておこう 	
<p>聴力検査</p> <p>聞こえに問題（難聴）がないかを調べます。</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ レシーバーを耳に当てて、音が聞こえたら合図を 		<p>耳鼻咽喉科検診</p> <p>耳・鼻・のどの病気がないかを調べます。</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 検査前30分以内は鼻をかまないようにしましょう 		<p>尿検査</p> <p>糖尿病や腎臓の病気がないかを調べます。</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 当日、朝一番のおしっこをとろう 	

●健康診断って何のために受けるの？

- ☆ 自分の健康状態や成長を知るため。
- ☆ 健康に関する問題や病気の可能性を見つけて、早めに対応するため。
- ☆ これからの健康な生活に役立てるため。

●健康診断を受ける前に… これだけチェック

- ☆ 提出が必要な書類は期日までに必ず出す。
- ☆ 学校医さんからの質問には、はっきり答える。
- ☆ からだについて不安なことがあれば、学校医さんへ伝えよう。

◆ 新型コロナウイルス感染症 まだまだ注意が必要です！

□ 毎朝・夕に、「健康観察表」を活用して健康チェックを行いましょう。(検温をして記録しましょう。)

□ 健康チェックの結果は、必ず保護者に報告しましょう。

□ ていねいな手洗いを、帰宅直後や食事前など1日の内に何回も実行しましょう。

□ 「咳エチケット」を心がけましょう。

□ 風邪症状がある場合は外出を控えましょう。

□ 外出する時には、できるだけマスクを着用しましょう。特に、公共交通機関を利用する場合は必ず着用。感染予防というよりは、万が一、すでに感染してしまっている場合の感染拡大を防ぐために必要です。

若い世代では感染しても症状が軽い事もあり、気付かないままウイルスを運んでしまう場合があります。

□ 集団感染の起こりやすい場所、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」には行かないようにしましょう。

