



入学・進級おめでとうございます。桜をはじめ、カラフルな花が咲きそろいまさに【春爛漫】。「がんばるぞ！」と張り切っている人も多いかと思います。時には、やわらかな春風を感じたり、ひなたぼっこをしたり、のんびり過ごす時間も大切にしてくださいね。



春になるとやってくる健康診断。よくわからないまま、なんとなく受けいませんか？

でも、みなさんが元気に過ごすために欠かせない大切な行事なのです。しっかり健康診断を受けて、今年度も元気に過ごしましょう。

4月の保健行事

例年行っている健康診断の日程は
現在調整中のため
後日お知らせします。



お世話になる 学校 医 の 先 生

よろしくお願ひします！

内科	成城ハートクリニック 北川 容子 先生
歯科	吉田歯科医院 原元 タマミ 先生
耳鼻科	耳鼻咽喉科弘重クリニック 弘重 光一 先生
眼科	アイリス眼科 地場 奈実 先生
薬剤師	薬局わかば 矢澤 慧 先生

今月の保健目標
自分の体を知ろう
令和2年4月7日
砧中学校保健室

◇◆◇新型コロナウイルス感染症に注意◇◆◇

感染拡大を防止するためには、一人一人が感染症対策に努めることが大切です。

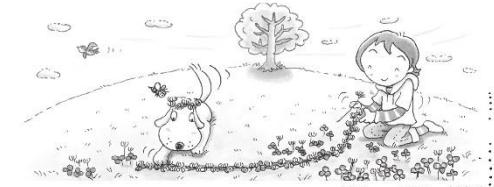
1 予防

(1) 3つの密を避けよう！

① 換気の悪い密閉空間

② 多数が集まる密集空間

③ 間近で会話や発生をする密接場面



(2) 手洗いをこまめにしよう！

泡の石けんを使い、丁寧に手を洗いましょう。

「食事の前」、「外から帰った後」などは特に丁寧に行いましょう。

(3) 規則正しい生活

夜更かしをして寝不足になると、免疫力も下がります。「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを整えて生活をしていきましょう。

2 症状

① 37.5度以上の高熱が4日以上続く

② 強い倦怠感、息苦しさの症状がある

参考資料 厚生労働省HP

