

保健便り

No.5

R7. 8. 27
西目中学校保健室



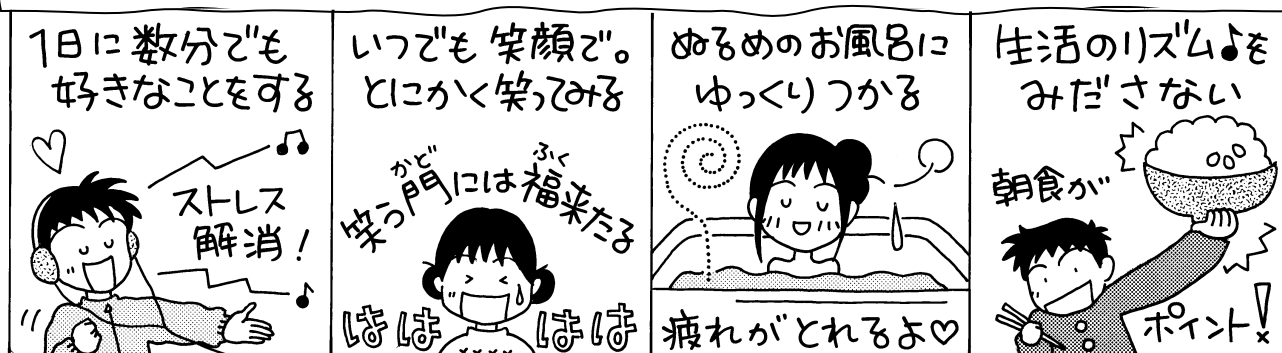
夏休みが終わりました。これからは、西中祭に向けた準備、テスト、新人戦など忙しい日々が続きます。まだまだ暑さがきびしく、熱中症予防にも気が抜けない毎日です。「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけて生活リズムを整えましょう。

由利本荘市内でも、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症が発生しています。あらためて手洗い・うがいなど基本的な感染症予防対策につとめましょう。

いかり刻む♪朝の生活リズム♪



意識して 心と体をリラックスさせてみては どうでしょう...



健康診断の結果、精密検査のお勧めを受け取った皆さんへ

夏休み明けに受診の結果がたくさん届いています。結果は必ず学校へ提出してください。

受診がまだの人は、機会を見つけてぜひ受診してください。

2年生のモアレ検査の結果は8月25日に検査を受けた人全員に配付しています。

精密検査が必要な場合は、受診をお願いします。

*歯の健康カードへのコメントありがとうございました。

カウンセラー来校日のお知らせ

カウンセリングを希望される方は、お近くの職員までお声がけください。

- 8月 28日(木)
- 9月 4日(木)、16日(火)
- 10月 2日(木)、16日(木)、30日(木)
- 11月 20日(木)
- 12月 1日(月)、18日(木)



感染症対策のポイント

- ❗ 発熱等の症状がある場合は、必ず医療機関に電話してから受診してください。
- ❗ 医療機関、薬局、高齢者施設に行くときは、マスク(咳エチケット：咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖の内側などを使って、口や鼻をおさえる)、手洗いなど感染対策の徹底をお願いします。

基本的な感染対策・体調管理

- ✓ 高齢の方と会う場合や大人数で集まる場合は、基本的な感染対策を心がけて体調を整えるようにしましょう。
- ✓ 通院・高齢者施設訪問時や混雑した電車・バス利用時は、マスクの着用など各自感染対策をお願いします。



検査キット・解熱鎮痛薬等の準備

- ✓ 発熱などの体調不良時にそなえて、検査キットや解熱鎮痛薬を準備しておきましょう。
- ✓ かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。
- ✓ 体温計・日持ちする食料も用意しておきましょう。



感染症・予防接種相談窓口

- ✓ 厚生労働省による電話相談

電話番号：0120-995-956

受付日時 午前9時～午後5時 ※土日祝日、年末年始を除く

