

# 保健だより 5月号

令和2年5月19日  
伊敷中 保健室 No.2

学校は再開しましたが、学校での新型コロナウイルス感染症対策は継続しています。手洗いや換気、マスク着用など感染症対策として自分のできる事をしましょう！

## 毎朝、健康観察をしよう！

～自分の体の様子を毎日チェックしましょう～

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝 早起きできましたか？ | <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？       |
| <input type="checkbox"/> 寝起きはどうでしたか？   | <input type="checkbox"/> 咳など風邪の症状はありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 顔色はいいですか？     | <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？       |
| <input type="checkbox"/> 体がだるくないですか？   |  |

毎朝の検温も  
続けましょう。



### 〈健康診断これからの予定〉

- 5月27日 歯科検診 (全学年)
- 6月 3日 内科検診 (3年)
- 4日 耳鼻科健診 (1年)
- 7月 1日 眼科検診 (全学年)
- 2日 耳鼻科健診 (3年)

※ 今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、健康診断の期間が長くなります。

※ 健康診断の結果をお知らせします。治療や再検査が必要な人は早めに医療機関を受診するようにしてください。

### 健康生活は！

#### 規則正しい生活リズムと生活習慣から

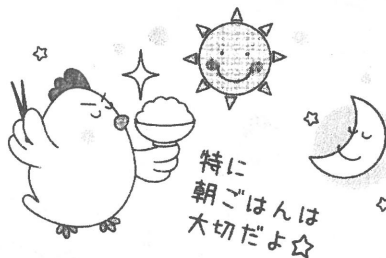
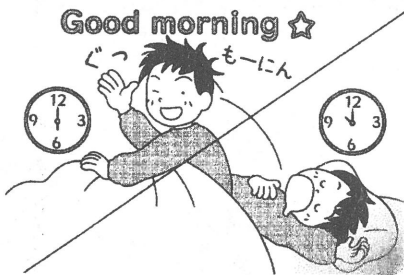
新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。



早寝して毎日決まった時間に起きる

毎日3食きちんと食べる

継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

ストレスの発散を心がけ

心がける

上手にリラックス

