

# ほけんだより9月

令和3年9月6日

県立神崎高等学校  
保健室

まだまだ暑い日が続きますが、2学期がスタートしました。もしかしたら、夏休みの生活リズムからまだ抜け出せず、「しんどいなあ」と思う人もいるかもしれません。また、2学期は行事がたくさんあり、その分疲れが出やすく体調も崩しやすくなります。そのために、心と体が元気に過ごせるよう少しずつ生活リズムを整えていきましょう。



## 予防対策、改めて意識しましょう！

毎日ニュースなどを見て知っているとは思いますが、今日本では新型コロナウイルスの感染拡大が猛威を振るっています。そのため、再度感染症予防対策を見直し、徹底して行いましょう。

### ①Teamsの入力、できていますか？

→毎朝検温をし、学校に登校するまでに入力しましょう。また、発熱だけでなく他の症状にも注意して、早い段階で自分の体調の変化に気がつけるようにしましょう。

### ②正しいマスクの着用ができていますか？

→まだまだ暑い日が続いているので、自分で調節しながら良いですが、基本は鼻と口がしっかりと隠れるように着用しましょう。また、不織布マスクの着用を奨励します。

### ③心の健康について

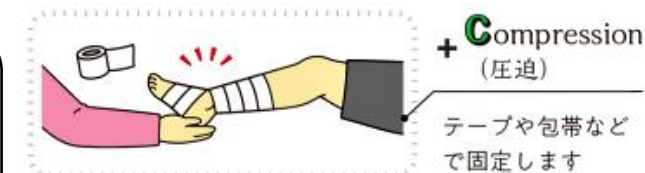
→「病は気から」とあるように、心の健康は体に表れることが多いです。マスクの着用や手指消毒等に加えて、心の健康も意識しましょう。感染症に関してはもちろん、その他にも気になることや不安に思うことがあれば、保健室や担任の先生、話しやすい先生に遠慮せずに相談してください。必要であればキャンパスカウンセラーの先生にも相談できるので、体とともに心の健康も保てるように自己管理をしましょう。

## 9月9日、何の日？

9月9日は救急の日です。スポーツ前の準備運動、夜更かしをしない、交通ルールを守る…どれもケガの予防のために大切なことです。でも、それは誰かにしてもらうのではなく、自分自身でしなければなりません。自己管理のために、日頃から心がけましょう。

## 覚えておこう！ + 応急手当の RICE

捻挫や打撲、肉離れなどのケガをしたとき、痛みや腫れを軽くするための応急手当です！



## 健康診断の再受診、そのままだしていませんか…？

1学期に配付しました、健康診断の結果のお知らせについて、再受診と書かれていたみなさん、あれから受診はしましたか？受診した結果、「大したことはなかった」「1回で治療が済んだ」であれば「良かった」で終われますが、そうではなかった場合、「もっと早く受診すればよかった…」になりかねません。そうならないためにも、早めに受診をしましょう。

また、受診した際にはその結果の用紙を保健室まで提出してください。