



梅雨に入りましたね。そろそろ疲れも出てくる時期ではないでしょうか。ステイホームの日々ですが、家の中で上手にリフレッシュしながら、過ごしていきましょう。

新型コロナ

登校前に健康観察を！

緊急事態宣言が発令され、油断ができない状態が続いています。そのため、みなさんには学校への登校も注意をしてもらいたいです。下記の場合には保護者の方から学校へ連絡をしていただき、必ず登校を控えて自宅で休養しましょう。

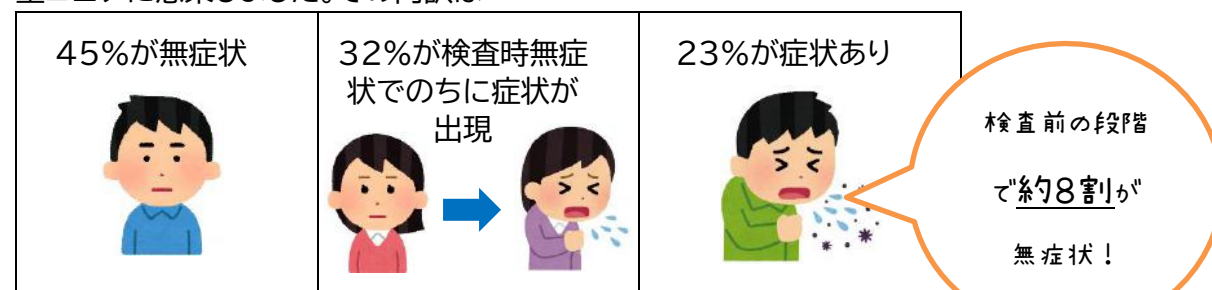
1. 発熱の有無にかかわらず、風邪症状がある場合
2. 家族に風邪症状がある場合
3. 濃厚接触者に特定された場合

※家族やアルバイト先等近い関係の人が、新型コロナウイルスの陽性者が出た場合、または濃厚接触者に特定された場合、すぐに学校へ連絡をしてください。

3～4割の人が無症状だという報告が出ています！

新型コロナには感染しても無症状の人がいます。これまでの報告では、およそ3～4割の人が感染しても無症状であったと報告されているようです。

アメリカの軍艦船で起こったクラスターでは、乗組員4,779人のうち、1,271人が新型コロナに感染しました。その内訳は…



参考：YAHOO! JAPAN ニュース：新型コロナの症状、経過、重症化のリスクと受診の目安(2021年4月)

症状が無くても、今は不要不急の外出は控えて、

人との接触を避けることが大切です。

アルコールによる手指消毒の心得

手指のアルコール消毒が日常化していますが、みなさんはきちんと消毒できていますか？正しいアルコール消毒の方法を理解して、確実に感染を防ぎましょう。

その一、ポンプを下まで完全に押し切る！

ポンプを下まで完全に押し切ると、消毒液が乾くまでの30秒以上微生物と消毒液が接触することになり、十分な消毒効果が得られます。



その二、こまめに、タイミングが大事！

☆校内での手指消毒のタイミング☆

トイレの後



食事の前後



共用の物をさわったとき

手すり

ドア



授業で使う物

机



フロアが変わったときに



咳・くしゃみをした後



その三、指先・指の間・爪の境目までしっかりと！

指先はよく使うため、他の部分と比べてウイルスが付着しやすいです。また、指の間・爪の境目もウイルスが侵入します。しっかり消毒薬を手全体にすり込みましょう。

※手荒れが気になる人はこまめに手洗いをしましょう！

校内放送で呼びかけています！

昼間部では昼休みに、生徒会・厚生委員の生徒が校内放送で昼食の取り方について呼びかけを行っています。内容は「換気」、「向かい合わず身体的距離をとる」、「会話は食事が終わってから」など。一人一人の意識が変わり、学校全体の雰囲気も変わるよう取り組んでいます。



数字で見るたばこの害



5月31日は「世界禁煙デー」ということで、たばこに関する数字をご紹介します！

喫煙に関連する疾患の死亡者数

13万人

たばこの煙は、がんや心筋梗塞などの循環器疾患、ぜんそく等の原因となることが明らかになっています。日本では喫煙に関連する疾患で年間約13万人が死亡していると推計されています。



非喫煙者率

2017年の全国成人喫煙率は、男性29.4%、女性が7.2%で、男女計17.7%です。つまり、日本の成人の8割以上は非喫煙者ということになります。タバコを吸う人は確実に減っています。

82.3%

歯周病になる確率

たばこの煙は、歯の着色や口臭の原因となるだけでなく、歯茎の血流が悪化し、歯周病になる確率が約3～6倍も高まります。歯周病が進行すると最後は歯を失い、おいしく食事ができなくなります。

美容とも大きく関係していて、喫煙者は、ソワの発生頻度が非喫煙者より約5倍高くなると言われています。

6倍



一年間のタバコ代

例えば500円のタバコを毎日1箱吸った場合、そのタバコ代は1年で182,500円になります。そして、その生活を10年続ければ、1,825,000円！20年続ければ、3,650,000円！30年続ければ…。



¥182,500

一度でも吸わないことが大切です

好奇心で吸った1本から、たばこを吸い始めた人は少なくありません。誰かにたばこを勧められても、上手に断ることが重要です。健康な体は何にも代えがたい財産です。健康な体で元気の毎日を過ごしませんか。



お断りします

引用：兵庫県 HP、数字でみるたばこの害

健康診断をふりかえって

事前指導の保健だより「スマイル」をよ～く読んで準備をしてくれたおかげで、気持ちよくスムーズに実施できました。出席率もよかったです。健康診断をきっかけに自分の身体に興味を持ち、健康増進をはかってくれると嬉しいです。

学校医の先生方からも、「態度が良く、静かに受けられていた」とお褒めの言葉をいただきましたよ。

しかし！！受けていない検診はありませんか？



「去年受けたからいいや」
「わたしは元気だから大丈夫」
という人、油断大敵です！

→受けていない項目がある人は、学校医に無料で診てもらうことができます。新型コロナウイルスの状況が落ち着いたら、学校からお知らせをお渡しします。

受診のすすめ

治療指示用紙を配布しています。歯科・眼科・耳鼻科の3色に色分けをして目立つようにしています。

治療指示を受け取った人は、治療が必要な人です！！

(※歯科は「受診のすすめ」に○のあった人のみです)
時間をつくって、早めに受診しましょう。よろしくお願いします。



歯科→青色



眼科→緑色



耳鼻科→黄色