

# 5月ほけんだより

令和5年5月2日(火)  
河口湖南中学校 保健室

今月は3年生の修学旅行、2年生の宿泊学習があります。  
先月の終わり頃から、湖南中ではコロナによる感染が増え始めています。連休後半も、引き続き感染症対策を行いましょ。

また、1年生は部活動が始まりますね。1年生だけに限らず、特に運動部は運動量が増えますので、しっかりと準備運動をし、ケガの防止にも努めましょ。

## 今月の保健行事

項目	月・日・曜日	時間	対象者	場所	校医名	服装持ち物
内科検診	5月24日 (水)	13時 30分	2年女子	保健室	石原 Dr	シャツ 湖南T ハーフ パンツ
尿検査	5月19日 (金) 5月22日 (月) 5月23日 (火)	朝	1年生 3年生 2年生	朝の会に クラスで 回収	医療セ ンター	朝一番に 取った尿

## ※受診のお便りをもらった人は※

4月に行った各種検診の受診結果について、医療機関への受診が必要な生徒には、お便り及び治療カードを配りました。病気は早く見つけて、早く治療することが大切です。修学旅行や宿泊学習、校外学習もありますので、早めのお便りをましょ。

### 【配布したお便り・治療カードの内容】

- 視力の治療カード(全学年)
- 聴力の治療カード(1・3年生)
- 歯科の治療カード(全学年)
- 内科の治療カード(3年男女・2年男子のみ)



## ※連休中の過ごし方について※

明日から7日まで、連休後半が始まります。コロナの感染拡大を防ぐために、全学年の部活動が停止になりました。

家で過ごす時間が多くなりますが、次のようなことに、ひとりひとりが気を付けましょ。



### ①規則正しい生活をましょ

不規則な生活は、免疫力を下げ、感染しやすくなります。休みの日でも普段の起床・就寝時間を守りましょ。



### ②手洗い・消毒を忘れずに

ウイルスは手から体の中に入ることが多いです。外から戻ったら、必ず手を洗いましょ。手洗いができない場面では、アルコール消毒を忘れずにましょ。



### ③家の中でも換気をましょ

ウイルスが長い時間、部屋にとどまらないように、2方向の窓や出入口を開けて、換気を行いましょ。



### ④友達の家での飲食は控えましょ

感染リスクの高い場面として、長時間に及ぶ大人数での飲食があげられます。このような状況で実際に感染した人もいます。そのため、連休中にこういった場面を作らないよう、お互いに気を付けましょ。



### ⑤不要不急の外出は控えましょ

日常生活における活動を除き、特に3密が考えられる場所への外出は、感染のリスクが高まります。なるべく控えるようにましょ。