



新緑がまぶしく、さわやかな季節となりました。

明日から大型連休が始まります。4月から緊張が続いてきたという人は、そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。

ちょっとしたことでイライラしたり、焦ったり、やる気がなくなったり、ご飯がおいしく食べられない、よく眠れない・・・など、これらは心が疲れているサインです。

『焦らず・頑張りすぎず・一人で悩まず』

まずは身近な信頼できる人に相談してみましょ。

もちろん保健室に立ち寄ってもらってもいいです。

また本校には定期的にスクールカウンセラーの先生、

そして今年度からスクールソーシャルワーカーの先生が

来ています。生徒だけでなく保護者の方も面談できますので、

担任または保健室へ気楽にご連絡ください。



5月の健康診断の予定

- 5月2日（月）：尿検査二次・前回未提出者 対象者には本日配布。忘れずに！
- 5月11日（水）耳鼻科健診：1年次実施

<健康診断結果について>

内科・尿検査一次については、異常があった生徒のみ、お知らせの配布をしました。

歯科・視力については、6月の3者面談時に担任より配布します。



朝ごはん食べてますか？

夜ご飯を食べてから、朝起きるまでの時間はとても長いので、朝起きると、胃の中には何も入っていない状態です。

脳のエネルギー源は、ブドウ糖(糖分)だけです。ブドウ糖は炭水化物。お米やパン・めん類、イモ類、豆類にも含まれます。朝ごはんを食べることで、脳に栄養が届くのです。

また、胃に食べものが入ると、消化器官が動き出して、体が温まります。



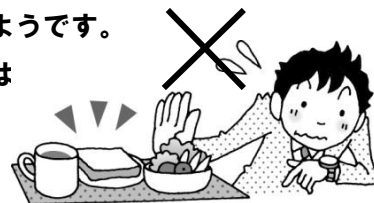
朝ごはんを食べないと・・・

脳が働かない・イライラする・勉強に集中できない・体温が上がらない・運動する力が出ない・太りやすくなる

もう何年も、朝ごはんを食べる習慣がなく、食べると逆に体調が悪くなるという人や、朝ギリギリに起きるので、食べる時間がないという人もいます。

いきなりしっかりと朝ごはんを摂ろうとするのではなく、まずはいつもより少し早く寝て、早起きしてみましょ。そして、牛乳・

ヨーグルト・果物など手軽なものから食べてみましょ。



早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは脳と体のエネルギー

連休中もコロナ対策継続を！

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています！

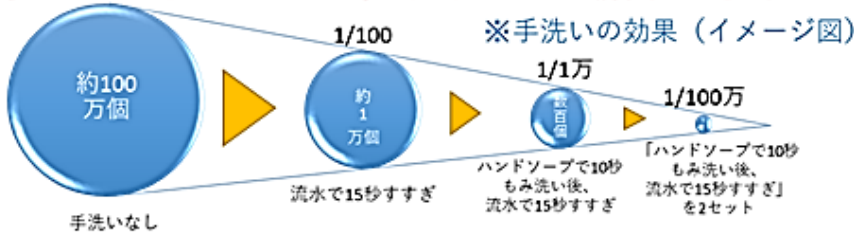


手洗い

ウイルスがついた手で、目や鼻、口を触ることにより感染します。
手洗いはサッと水をかけるだけでは予防効果はありません。手の
ひらだけでなく、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指の付け根、
手首もしっかりと洗いましょう。洗い終わったら、清潔なハンカ
チやタオル、ペーパータオルなどでよくふき取って乾かししましょ
う。また、ハンカチ等は共用しないようにしましょう。

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

正しいマスクのつけ方

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う。
- ② ゴムひもを耳にかける。
- ③ 隙間がないよう鼻まで覆う。
- ④ 着けたら外側は触らない。
- ⑤ ひもを持って着脱。

一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。同じ素材のマスクの間でも、自分の顔にぴったりとフィットするマスクを選ぶことが重要です。

三密の回避

- 1 換気の悪い密閉空間 (空気の入替えのできない場所、窓のない場所)
- 2 多数が集まる密集場所 (たくさんの人が集まる場所)
- 3 間近で会話や発声をする密接場面 (人と人との間隔が近い場面)

○この3つの条件がそろう場所では、クラスター (集団) 発生リスクが高い。
○3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「3密」(「密接」・「密集」・「密閉」) しないようにする。

○換気を徹底する。

カラオケ・ドライブなど要注意です。

はやく細胞

STOP! 感染拡大 COVID-19 厚生労働省