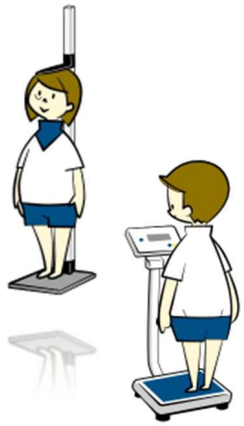
保健だより　５月号

天草高校　定時制
２０２０/5/２６（火）　発行
文責：稲留

新型コロナウィルス感染症拡大防止のため長い休校期間でしたが、ようやく学校再開です。みなさんが安心して学校生活を送るために、登校前の検温、マスク着用（咳エチケット）、３密を避ける、正しくまめに手洗いを行うなど感染防止に努めましょう。

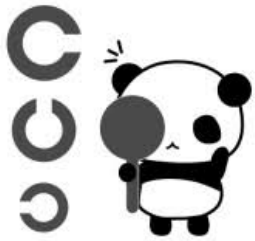
健康診断の結果について

毎年５月中に健康診断の結果一覧をご家庭に送付していました。しかし今年は休校になり身体測定以外の健康診断が実施できていません。内科・歯科・検尿の各検診の日程は今のところ未定ですが決まり次第連絡します。身体測定の結果について何か気になること、不安なことがあるときは遠慮なく相談をしてください。



保健室からのおねがい

視力がＣやＤと言われたみなさん。
視力、は見えにくいまま放置していると、どんどん悪化をしてしまい視力の低下が進みます。ぜひ眼科を受診し正確な視力を測定しましょう。検査の結果必要があれば、メガネやコンタクトレンズを利用し視力の低下を防ぎましょう！



目のためにも、よい睡眠のためにも

スマホを使うときは適度な「距離」が大切

夜遅くまでスマホを操作…。
睡眠不足になっていませんか？

スマホの画面と目の間は
40cm程度はあけましょう。

６/１（月）～ 生活習慣チェックが始まります

活習慣チェックの手順

① 今月の健康目標を決めます。
② 就寝時間（寝た時間）
　起床時間（起きた時間）を記入します。
③ 朝食の時間、昼食の時間を記入します。
④ 身体の状況、心の状況の、
　あてはまる部分に〇をつけます。
⑤ 今日のひとこと欄を自由にかきます。

５月の健康目標

朝は８時には起きる。

記入例

	睡眠時間		朝食	昼食		身体の状態			心の状態			今日のひとこと
	就寝	起床			当てはまる状態に１つ〇を付けよう。 左 ：とても良い 中 ：ふつう 右 ：あまり良くない							
５／８（月）	午前 午後 2 時	午前 午後 10 時	午前 午後 10.5 時	午前 午後 2 時			〇				〇	ろうかにカニがいた

どうしてチェックをするのですか？

自分の生活を振り返るための生活習慣チェックです。

「寝るのが遅かったから怒られる。」、「ごはんをちゃんと食べていないから注意をされる。」ということはありません。みなさんは毎日忙しいと思いますので、たまには自分の生活習慣に目を向けて欲しいという気持ちで行っています。ぜひ、毎日記入をしてみてください。

学校が再開されます！

□まめに手洗い・手指消毒　□咳エチケットの徹底　□こまめに換気
□身体的距離の確保　□「３密」の回避（密集、密接、密閉）
□毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

まだまだ油断をせず感染症拡大防止に努めましょう！