

ほけんだより

令和4年5月2日
塩竈市立第二中学校

新緑の若葉が、目にまぶしい季節になりました。日増しに緑を深めていく木々を眺めていると元気をもらえるような気がします。

「風薫る5月」とも言われますが、部活動などの練習も本格的になり、疲れが残ってしまう人もいるかもしれません。帰宅後は、しっかりと休養をとり疲れを翌日に残さないようにしましょう。季節の変わり目です、体調管理に気を付けて生活しましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



睡眠時間を十分とっていますか？ 早寝 早起	3度の食事はきちんと食べていますか？ 朝食は特に大切	適度にからだを動かしていますか？ ✓	心とからだの疲れ、上手にとっていますか？ リラックスタイム
-------------------------------------	--	----------------------------------	---

<5月の保健行事>

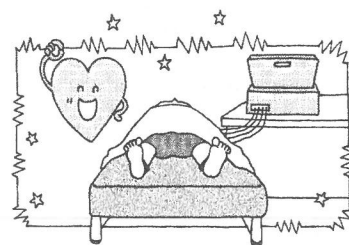
月 日	検査項目	対象学年
5月 9日 (月)	心臓病検査	1年のみ
	貧血検査	2年のみ
5月11日 (水)	内科検診	2 年
5月16日 (月)	耳鼻科検診	1 年
5月20日 (金)	歯科検診	3 年
5月30日 (月)	眼科検診	全学年

<お知らせ>

5月2日に予定されていた耳鼻科検診は、校医の先生の都合により5月16日(月)に変更になりました。

<1年生> 心臓病検査と血圧検査 (5/9)

心臓の病気や異常がないかを調べます。心臓の血液を送り出すリズム(脈)が異常に遅い、一定でないなど、心臓の収縮のリズムの異常による脈の乱れのことを不整脈と言いますが、この不整脈も心電図でわかります。



<2年生> 貧血検査 (5/9)

貧血とは、血液中の赤血球の量が少なくなった状態をいいます。赤血球が少なくなると全身に酸素が十分運ばれず、体の組織が酸素不足になり、立ちくらみやめまいなどの様々な症状を引き起こします。今回の検査では、採血をして、血液中の赤血球数などを調べます。

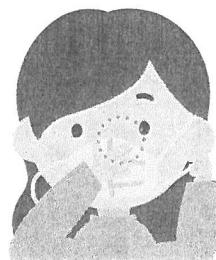


新型コロナ
ウイルス

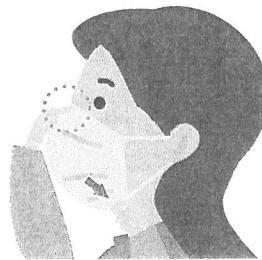
感染拡大防止 へのご協力をお願いします

ワクチン接種後も、「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。

正しく使おう マスク!



① 鼻の形に合わせ
すき間をふさぐ



② あご下まで伸ばし顔に
すき間なくフィットさせる

会話時は
必ず着用!

ポイント

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

こまめにしよう 手洗い・手指消毒!



こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など

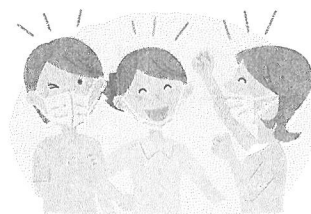
ポイント



指先・爪の間・指の間や手首も
忘れずに洗いましょう!

目指そうゼロ密!

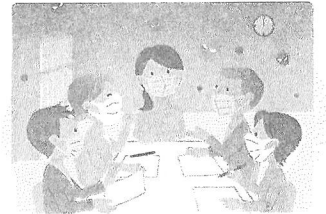
一つの密でも避けましょう!!



密接



密集



密閉

マスクなし× 大声× 大人数× 近距離× 換気が悪い× 狭い所×

▶ 体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。 ▶ ワクチン未接種の方は接種をお願いします。

