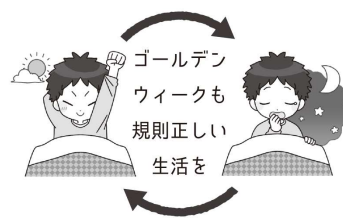


# ほけんだより 5月

令和3年4月30日  
尾道市立向島中学校  
保健室

新学期が始まり、1ヶ月が過ぎようとしています。だんだんと新しい環境にも慣れて、疲れが出やすい頃です。明日からの連休でしっかりと心と体を休養しましょう。

運動部は市内大会を控え、練習にもよりいっそう力が入ると思いますが、熱中症予防や新型コロナウイルス感染症対策など体調管理をしっかりと行い、けがの予防にも注意し、今年度最初の大会を万全で迎えてください。



## どう過ごす？今年のゴールデンウィーク

今年もコロナ禍でのゴールデンウィークとなりました。緊急事態宣言が出されている都府県もあり、全国的にも感染者が増加傾向です。また感染力の強い変異株も県内でも確認されています。外出する機会もあると思いますが、しっかりと感染症対策をしましょう。

### 移動・往来, 帰省

広島県ホームページ, 内閣官房特設サイト参照

- ・緊急事態宣言・まん延防止等重点措置が実施されている地域（東京都、京都府、大阪府、兵庫県、宮城県、沖縄県、埼玉県、千葉県、神奈川県、愛知県、愛媛県）への移動は最大限自粛してください。こうした地域との往来については、延期、自粛、オンライン帰省の活用をお願いします。
- ・上記以外にも県が移動の慎重な判断を求めている地域があります。（奈良県、徳島県、和歌山県、滋賀県、福岡県、岡山県、佐賀県、大分県、三重県、北海道、石川県、熊本県、長崎県、岐阜県、群馬県）ホームページ等で確認してください。
- ・帰省・旅行、不特定多数が集まる場（イベント・集客施設等）に行くことは慎重な検討をお願いします（特に発熱等の症状がある方は厳に控えてください）。
- ・どうしても帰省する必要がある場合は、帰省までの間、感染リスクが高い場所に行くことを控え、大人数の会食を控えるなど、高齢者等への感染につながらないように注意をお願いします。

### 感染防止対策

- ・よく食べ・よく眠り・よく運動(体を動かす)など、健康の維持に努めましょう。
  - ・「3つの密」の徹底的な回避、体調管理、マスク着用、手洗い・咳エチケット、人と人との距離確保等を徹底し、十分な換気や適度な保湿を行いましょう。
- 〇連休中に体調が悪くなった場合は外出を控え、かかりつけ医が休みの場合は24時間対応の「受診・相談センター」(082-513-2567)に電話をし、指示を受けて下さい。

## 慣れてきたころ 気をつけたいことは



- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？



- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？



- 元気よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？

## 5月の保健行事



6	木	視力検査(1-2)	眼鏡・コンタクトの人はつけたまま測定します。
7	金	視力検査(1-3)	
11・12	火・水	尿検査(1次予備日・2次)	対象の人へお知らせします。
12	水	心電図検査(1年)	体操服で行います。
13	木	内科健診(3年)	水泳の巻きタオルがあれば持ってきてください。
20	木	内科検診(1年・つばさ・ひまわり)	
21	金	歯科健診(3年・2年1組・つばさ・ひまわり)	歯磨きを丁寧にしておきましょう。
25	火	歯科健診(1年・2年2組・3組)	
26	水	内科検診(2年)	水泳の巻きタオルがあれば持ってきてください。

感染症対策・プライバシーに配慮しながら実施します。状況によっては変更する可能性があります。