

明日より春休みに入ります。春休み期間中に生活リズムが崩れることのないよう、規則正しい睡眠・食事を心がけ、体調を十分整えた状態で新年度の始業式を迎えることが出来るようにしましょう。

先週より気温が上昇し、運動後に熱中症の症状で保健室来室する生徒が見られました。

春休み中の部活では、こまめな水分補給を行い、何か異変を感じたらすぐに近くの先生へ申し出ましょう。友達の表情や行動の様子から気がつくこともあります。お互いに声を掛け合いながら気をつけていきましょう。



保健室の1年間

今年度1年間お大きな怪我をせず健康に過ごせましたか？ストレスをためずに過ごせましたか？保健室来室せずに過ごせた人も居たかと思います。それぞれ自身の1年間を振り返ってみてください。



新型コロナウイルス感染症予防を春休みも引き続き徹底しましょう!!

新型コロナウイルス感染拡大に対抗する手段として3回目のワクチン接種が行われています。ワクチン接種ではウイルスが体内に入ってきた際に、攻撃したり体外に排除したりする抗体をつくるために行われています。新型コロナウイルスを含めた呼吸器感染症ウイルスの侵入を防ぐには鼻やのどの粘膜からの侵入を防ぐ必要があります。

ワクチン接種によってできる抗体ですが、注射タイプのワクチンでは主に血液中の抗体の誘導が強く起こると言われています。血液中の抗体に比例して鼻やのどの抗体も誘導されますがそれが不十分だと感染してしまうこともあるとされています。抗体が減った状態でかなりの量のウイルスを浴びれば感染します。そのため感染症予防には正しいマスクの着用とこまめな手洗い、そして身体的距離の確保が必要です。春休み中も引き続き感染症予防に取り組んでいきましょう。

保護者の方へ

○健康ファイルについて

・1・2年生全員へ健康ファイルを昨日3月17日(木)に返却しました。記入例を参考に必要事項を記入して4月8日(金)始業式に提出をお願いします。紛失しないようにしてください。

○春休みの健康観察カードについて

- ・朝の検温と健康観察カードへの記録は、忘れずに行いましょう。(おうちの方も、引き続きよろしくお願ひいたします。)
- ・学校へ来る時は必ず持参し提出してください。(部活生は、毎部活、顧問の先生に提出しましょう。)
- ・カードは4月8日(金)始業式に回収します。

○病院受診について

・専門医への受診が必要な人は、長期休暇の間に治療をしましょう。