ほけんだより

２０２１年4月２０日　保健室

ご入学ご進級、おめでとうございます。新型コロナウイルスの感染予防として、マスクの着用、手洗いや消毒の徹底、そして毎日の検温と体調チェックにご協力いただいていることに、感謝いたします。皆さんの健康と安全をお守りするためにも、しばらくの間、継続させていただきますので、よろしくお願いします。

健康診断関係も、感染拡大防止に十分注意しながら進めてまいりたいと思います。特に歯科検診では、歯鏡を１人２本使用させていただきます。尚、保健調査票でいただいている情報（１年生は入学時に、２．３年生は本人による訂正追加）の他に心配なことなどがあればいつでもお知らせください。新型コロナウイルスに関しては、厚生労働省や文部科学省、山形県の HP にも情報が記載されていますが、学校でも感染症対策をしていきますので、ご家庭でも注意してお過ごしください。

健康診断日程について

身体測定は、4/16 に全学年実施しました。

	１年生	2年生	3年生
内科	4/30（金）	4/28（水）	4/28（水）
心電図	4/30（金）		
胸部レントゲン	4/30（金）		
色覚検査			4／28（水）
尿検査	4／22（木）	4／22（木）	4／22（木）
便検査（食物調理科のみ）	4／22（木）	4／22（木）	4／22（木）
歯科検診	5/25（火）. 26（水）	5/25（火）. 26（水）	5/25（火）. 26（水）
眼科検診	5/27（木）		

※心電図検査：2．3年生再検査者、希望の部活動は、1年生の検診と一緒に行います

【出席停止について】

感染症にかかったら、学校保健法により出席停止となります。症状の悪化を防ぎ、早期回復をはかるとともに、集団生活の中で感染症を広めないという意味合いもあります。出席停止期間は欠席扱いになりません。尚、本校では、今年新型コロナウイルスの流行に伴い、発熱等の風邪症状がある場合も出席停止扱いにしていますので無理せず学校を休んでほしいと思います。出席停止についての詳しいお知らせは別紙にて配付済み、または本校ＨＰにも載っていますので、ご覧ください。

http://www.y-gakuin.ac.jp/

健康を支える３つの基本

❶生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

❷予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めること予防につながります。

❸心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

しっかり食べよう　身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

よく寝よう　骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう　骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。

こだわり過ぎない　そして最後に。背が高いか低いかにこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。

今年度も、健康で学校生活を送れるようお手伝いしていきますので、どうぞよろしくお願いします。

〈養護教諭〉
長谷部　玲央菜（はせべれおな）

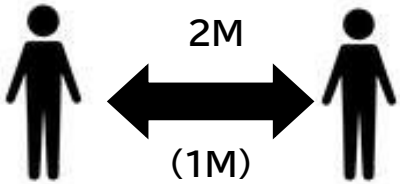
〈養護教諭（特別支援係）〉
岩田　理沙（いわたりさ）
※スポーツ振興センター担当
（学校での怪我の給付について担当をしています。）

あなたの命を守るのは、あなた自身の行動です。【コロナ編】

学院生にできることを、今すぐやっていこう！！

あなたができる３つの基本

①身体的距離の確保



ソーシャルディスタンス

マスクをしていても、
最低1M は離れましょう。

②マスクの着用

・屋外でも会話をするとき

・バス　・電車　・校舎内

・口・鼻をおおう
・隙間がないように
※顎マスクにしない

飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）を防ぎます

③手洗い、なければ消毒

こまめに石鹸で手を洗おう

30秒以上が効果的

・家に帰ったとき
・トイレのあと
・多数の人が利用するものを使った（触ったとき）

あなたとみんなが協力「３密」の回避

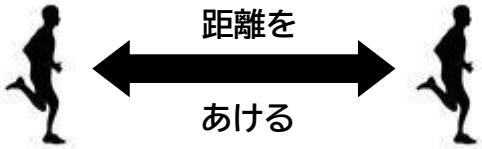
① 密集を避ける

②密接を避ける

③密閉を避ける

気づいた人が、
教室の換気をしよう

相手と、手で触れることのできる距離（目安として1M）で、必要な感染予防策なしで15分以上の接触があった者、または保健所が判断した場合は、濃厚接触者として PCR 検査対象となる場合があります。



マスクをしながらの運動だと、呼吸での換気が不十分になり、熱中症のリスクが高まるので、屋外で人と十分な距離（2M 以上）が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。（厚生労働省）ただし、
休憩中や会話をする際はマスクを！！

あなた自身が上げる↗免疫力

適度な運動、3食のバランスの良い食事（口腔ケアも効果的）、しっかり睡眠で規則正しい生活