

令和3年5月8日

保護者 各位

富山県立八尾高等学校  
保健厚生部

## 保健だより

### ◆感染症対策について

都市部の感染者数は今もなお高止まりの状態が続いており、油断ができない状況です。大型連休明けの2週間は、感染リスクの高い期間といえます。

引き続き、発熱や風邪症状がみられる場合の欠席やマスクの着用、自宅での検温・健康観察等にご協力をお願いします。

また、ステージ2およびステージ3の場合は、同居のご家族等に発熱や風邪症状がみられる場合も、家庭で休養をとっていただくようお願いします。

なお、本人及び同居家族等の発熱等による欠席は、出席停止の扱いとなります。



### ◆令和3年度定期健康診断 検診結果のお知らせを配付しました

令和3年度定期健康診断が終了し、内科・眼科・耳鼻咽喉科・歯科・視力の検診結果のお知らせを配付しました。歯科以外は治療が必要なお子さまへのみ配付しています。疾患によっては、時間が経つとともに、より重い症状へと悪化するものもあります。なるべく早めの専門医での受診をお願いします。

検診結果のお知らせは治療カードになっておりますので、受診されましたら、学校へ用紙を提出してください。



### ◆連休明けの健康管理について

大型連休明けは、大人も子どもも、心身の不調が表面化しやすい時期です。連休中の生活リズムの乱れにより、体調を崩しやすくなっているお子さまもいます。

テストや部活動等、忙しい高校生ですが、お子さま方にはまず睡眠・食事を中心とした生活リズムを整えてもらいたいと思います。規則正しい生活リズムは、心身の調子も整えてくれます。

ある研究では、朝の時間をゆっくり過ごす、自律神経が整い、心身の良い状態が長く続くことがわかっています。お子さま方には、いつもより少し早めに起きて、1日を少しでも良いコンディションで過ごしてもらいたいものです。

お子さまの心身の健全な成長のために、今後ともよろしくお願いします。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

## ● 「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ(約3,000個)が飛ぶ」と報告しています。
- ・対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。
- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話**や、携帯電話による**通話を慎みましょう**。
- ・飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。  
注)「多人数」とは10人以上を想定していますが、なるべく少ない方が良いです。
- ・スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- ・喫煙も、近くにいる人との「密」に、このほか注意して下さい。

