



元気だより 5月号

R7. 5. 7 岡山県立水島工業高等学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。体や心の疲れは出ていませんか？

新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月になると疲れがとれない・からだがだるいといった、心身の不調を感じやすい時期でもあります。夏を前に、新緑のさわやかな気候のように、それぞれのリフレッシュ、リラックス方法で休息をして、ぜひ元気な気持ちで毎日を過ごしてください。



5・6月の定期健康診断日程

今後の定期健康診断の日程をお知らせします。健康診断に向けて体調を整えておいてくださいね。

検診項目	実施日	対象	時間
内科検診(2年)	5/8(木)	2年・未受検者	13:30~
尿検査(2次)	5/27(火)・28(水)	該当者	登校後すぐ
歯科検診	6/5(木)	全学年	13:15~
耳鼻科検診	6/13(金)	該当者	13:30~
眼科検診	6/23(月)	該当者	13:30~

健康診断の結果について

健康診断の結果、精密検査・治療の必要のある人へ治療指示書を渡します。

治療指示書を受け取ったら、早めに病院へ行って、検査・治療を受けてください。

精密検査・治療が終わったら、治療指示書を保健室に提出してください。



出席停止等の扱いについて

本校では出席停止の処理に必要なとする書類は、3種類となります。

- 1 新型コロナウイルス感染症罹患報告書...**保護者記入**
- 2 インフルエンザ罹患報告書...**保護者記入**
- 3 その他の学校感染症に係る治癒証明書...**医療機関が記入**

これらの様式は、学校のホームページ (<http://www.mizuko.okayama-c.ed.jp/>) からダウンロードが可能です。

(水工ホームページ → 右側下の『治癒証明書』にあります。)

携帯用QRコード



★出席停止に関する書類は、**再登校時に必ず提出してください。** よろしくお願ひします。

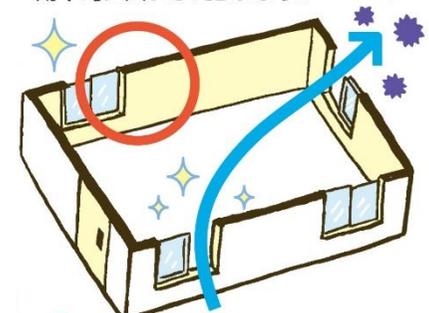


～水工生に引き続きお願いしたい感染症対策～

★手洗い・手指消毒の励行

食事前、トイレの後、外から教室に入る時など、こまめに手洗いや手指消毒をしましょう。

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



★教室の換気

教室は窓をあけて、適宜換気を行いましょ。

★毎朝の健康観察

登校前には自分の健康状態を把握し、発熱や咽頭痛、咳等の気になる症状がある場合は、早めに病院を受診しましょ。

咳などの症状がある時には、マスクを着用しましょ。

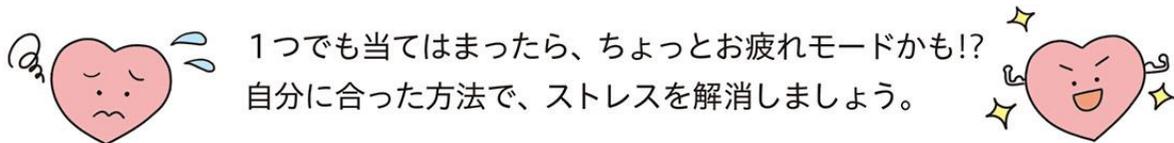


心のメンテナンス、大丈夫？

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- イライラする
 - やる気が出ない
 - 朝、起きられない
 - 友だちや家族と話をしたくない
 - 食欲がない
 - 勉強に集中できない
- 

1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする



～これから夏に向けての健康管理について～



知って防ごう！熱中症！

これからの季節は、気温上昇だけではなく湿度も上がり、蒸し暑くなります。5月だからといって気を抜いてはいけません！日差しの強い中や気温の高い中での室内競技など、暑さになれる前の今だからこそ危険です。熱中症予防について、確認しましょう！

毎朝の体調チェック！
調子の悪い時は、
無理をしない！

基本的な生活習慣をしっかりと！
睡眠をしっかりとる！
食事をきちんと3食とる！

体調不良の後などは、
軽めの運動から始め、
徐々に慣らしていく

適宜休憩
をとる

水分を多めに
準備する！



いつも以上にこまめに
水分補給！
のどが乾いたと
感じる前に！

屋外では、できる限り帽子を
かぶり、薄着にする！

体調がよくないと感じたら、
早めに教員に申し出る！

熱中症は予防ができます！今年の夏も元気に過ごしましょう！