

# 上高☆保健だより

上浮穴高等学校  
保健室  
令和3年4月

新年度が始まりました。新型コロナウイルス感染症は県内でも感染対策期（最高警戒レベル）となっていますが、上高生は不安なく元気な様子で登校してくれていてホッとしています。マスクをはずして過ごせる日が待ち遠しいですが、**まだまだみんなで「手洗い！マスク！消毒！」を頑張って感染拡大防止に努めましょう！**まずは自分が感染しないことが大切です。

「上高☆保健だより」は保健委員会と保健室から、  
上高生に役立つ情報を発信していきます♪

情報満載「保健だより」  
毎月読んでほしいにゃ～

今年度の保健目標

体調管理に気を付けて行動し、  
毎日を元気に過ごそう

今月の保健目標

自分の体の健康状態を知ろう



新学期も元気に過ごそう！

## 健康クイズ



に当てはまる文字を考えよう。

A～Dを順番にならべて出てくる言葉は何か？

① こまめな  <sup>A</sup>   でウイルスからガード  
外から帰ってきたとき、ごはんの前、トイレの後は必ずしよう

② しっかり  <sup>B</sup>   をとろう  
記憶が定着したり、体が成長したりする大切な時間だよ

③  <sup>C</sup>    を食べて1日をスタート  
脳へエネルギーを補給！やる気と集中力もアップするよ

④  <sup>D</sup>   をためないよう、気分転換をしよう  
一人でがんばりすぎず、リフレッシュする時間もつこう

出てくる言葉は…

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
|---|---|---|---|

(ヒント) 友だちづくりの第一歩！

## 健康診断

### 実施中！

体調管理に気をつけ、当日は  
欠席しないようにしましょう！

### 健康診断の目的は…？



その ① 自分の成長や健康状態を知る

その ② 病気の疑いがないかを調べる

その ③ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

身体計測が終わったところですが結果はどうでしたか？**視力Bの人や聴力で聞こえにくかった人は保健室で再検査をします。**また、健診は歯科や運動器、心臓、腎臓、結核などの疾患を早期発見し、学校生活を健康に送るための準備として必要です。検温、消毒など感染予防に努めながら予定通り実施します！準備物、提出物は忘れずに…。健診のことで心配なことがあれば保健室まで連絡してください。

**★再検査や精密検査が必要な人には「受診用紙」を渡します。もらった人は早めに受診してください。**



コロナに  
負けない!

「感染対策期」(当面4月21日まで)

感染防止対策の強化を!!

県内はかつてなく感染リスクが高まっています!!

愛媛県では、3月下旬の大規模なクラスター発生以来、新規発生者数の高止まり状態が続くとともに、感染力の高い変異株が主流となっています。本校でも**危機感、緊張感をもって一層の感染回避行動を徹底してください。**

**感染を抑え込むための要請内容(変更)**

**【特に松山市、宇和島市の皆さんへの要請】** (特措法第24条9項)

**○不要不急の外出自粛 (夜だけではなく、日中も含め)**

※不要不急の外出の例

- ・友人や同僚など、家族以外の方との集い
- ・趣味のスポーツや文化・余暇活動
- ・町内会等の地域の集い
- ・不特定多数が集まるイベントや会合への参加

⇒既にある予定も、見送りや延期について、強く検討を求めます

**【県民の皆さんへの要請】** (特措法第24条9項) **※継続中**

- 外出や人との接触、会合の機会を減らす**
- 松山市との不要不急の往来自粛**
- 感染拡大地域(首都圏やまん延防止等重点措置の適用都道府県等)への不要不急の出張・往来自粛**

4月14日現在 愛媛県HP「愛媛県の状況」より

**※学校活動では、身体接触や発声等が伴う活動は制限され、当面行いません。**



**もう人ごとではありません…実践できていますか?**

- ① **毎日の健康観察の徹底** (検温やカゼ症状の有無のチェック)
- ② **3密の回避** (友達との距離が近くありませんか?今はガマン…)
- ③ **免疫力を高める行動** (十分な睡眠/適度な運動/バランスのとれた食事)

**学校への連絡について**

→上浮穴高校 TEL 0892-21-1205

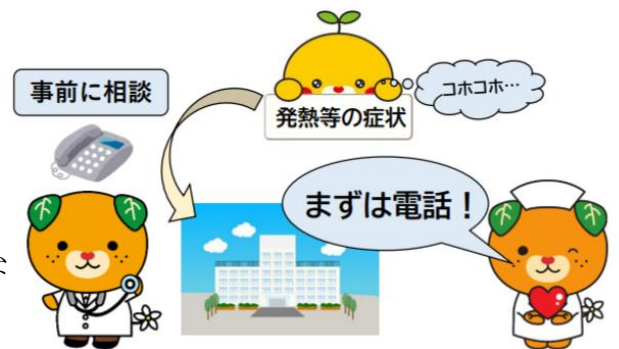
次の場合は、速やかに学校への連絡をお願いします。

**生徒**

- 発熱・咳などのカゼの症状がみられる場合  
※症状がみられる場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関への電話相談をお願いします。

**生徒、同居の方も含む**

- 医師の指示で、PCR検査や抗原検査を受ける場合
- 保健所から、濃厚接触者に特定されたり、PCR検査を指示された場合
- 陽性が確認された場合



新型コロナに、「正しく向き合い、正しく恐れ、正しく行動する」ことを心掛けよう!