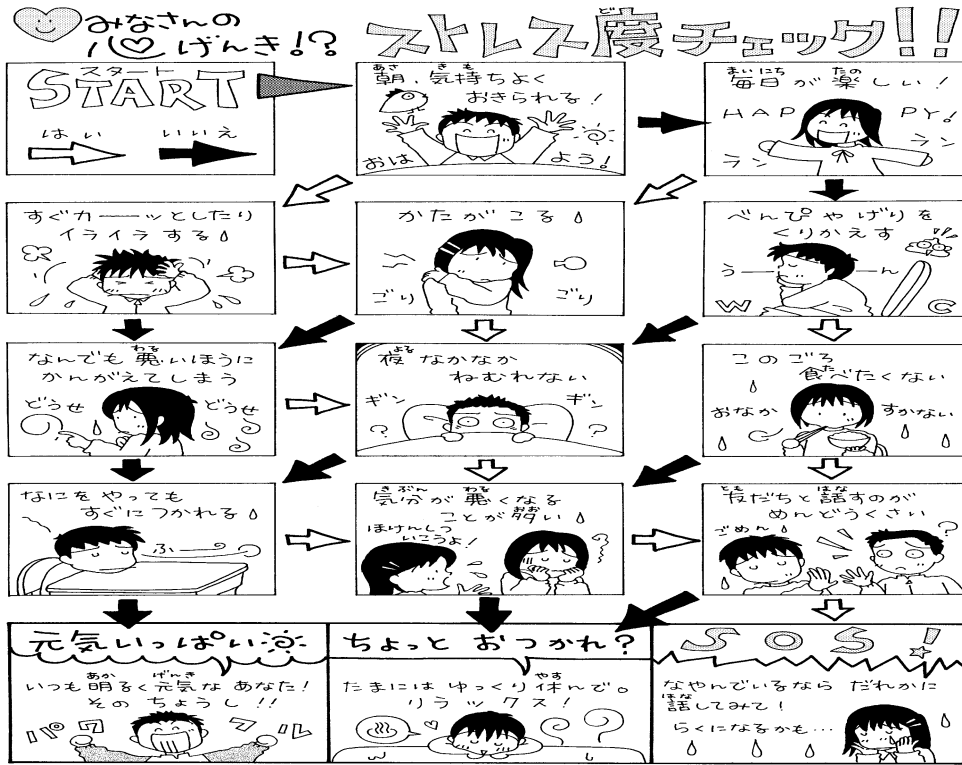




新学期がスタートして一週間が経ちました。

学校生活は友達と過ごせて楽しい反面、新しい人間関係に加えて感染症予防に関する行動変容もあり、思った以上に疲れていると思います。1年生は特に中学校の新しい環境や雰囲気、学校生活への期待や不安が入り交じり、ドキドキの1週間だったことでしょう。2、3年生の先輩達に優しくサポートしてもらいながら、少しずつ中学校生活に慣れていきましょう。



こころの手当てもします

悩みごとは、一人で抱え込んでしまうと重くなる一方で、よい解決方法はなかなか浮かんでこないものです。保健室に来て、話をしてみませんか? 話をすることが、気持ちを整理し、物事を別の角度から見るにつなげていきます。

学校には、心理学の専門的な立場から、みなさんの悩みを受け止めて、解決への手助けをするスクールカウンセラーも来てくださっています。

力を合わせて、みなさんの元気をサポートします。気軽に相談してくださいね。

<健康診断スケジュール>

- ☆内科検診・・・6月1日(月) 14:00~1年生、2B
 6月4日(木) 14:00~2A、3年生
- ☆尿検査・・・6月4日(木)、5日(金)
- ☆歯科健診・・・6月12日(金) 9:00~全学級
- ☆耳鼻科健診・・・6月16日(火) 13:30~
- ☆視力、聴力検査・・・7月20日(月) 全学級
- ☆心電図検査・・・7月20日(月) 1年生のみ

学校医 国頭村立診療所
 諫山 義人 先生

学校歯科医 辺土名歯科診療所
 石川 靖 先生

琉球大学付属病院 耳鼻科担当医

検査機関：日本健康倶楽部



私たちが出来る新型コロナウイルス感染症対策 ~一人一人が今できること~

1. 健康観察・・・毎日の記録が体調管理にとっても役立ちます。
2. 手洗い・・・感染症対策の基本です。ハンカチは毎日必要な枚数準備しましょう。手が乾燥する人は保湿を心がけて。
3. マスク・・・相手への配慮として着用ですが、熱中症になる危険性もあるので着用は状況を見て判断しよう。
4. 換気・・・いつでもどこでも換気ができているか確認しましょう。
5. ソーシャルディスタンス・・・可能な範囲で周りの人との距離をとりましょう。
6. 水筒持参・・・自分の水筒は自分で準備。人との共用は絶対やめましょう。
7. 免疫力UP・・・よく笑いよく食べてよく眠って前向きに過ごしましょう。

さらに・・・

○正しい知識・・・新型コロナウイルス感染症に関する情報があふれています。正しい情報源かどうかを確認しましょう。厚生労働省や国立感染症研究所など信頼できる情報源から知識を得ましょう。

世界禁煙デー 5月31日

タバコの3大有害物質は

- ニコチン タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。
- タール 発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。
- 一酸化炭素 血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。

タバコが招く主な病気

- がん 肺がん・あらゆるがん
- 循環器の病気 狭心症・心筋梗塞
- 呼吸器の病気 肺気腫・慢性気管支炎
- 歯周病にもなりやすくなる

ちょっと目を閉じて想像しよう。
 5年後のあなた、
 それでもタバコを吸っていますか?

