

保健だより

豊川市立南部中学校

保健室



新学期が始まって約一か月がたちました。新しい環境に慣れてきましたか。この時期は、特に疲れを感じやすくなります。上手に休養をとって心と体を健康な状態に保ちましょう。悩みがあるときは信頼できる人に相談してみましよう。

定期健康診断の結果から

健康診断で異常の疑いが見つかったり、詳しい検査の必要があったりした場合には、お知らせを渡します。速やかに医療機関を受診することを勧めます。なお、歯科健康診



断だけは受診の必要のない人も含めて全員に結果のお知らせを発行しています。現在の口腔の状況を確認してください。

新型コロナウイルス感染症の扱いが変わりました

出席停止期間について

「発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」を基準とします。医師の指示を受けてください。

マスク着用推奨期間

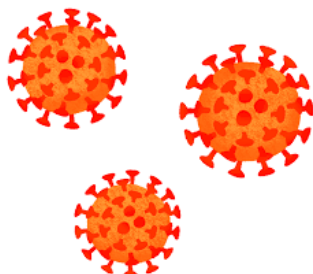
出席停止解除後、発症から十日を経過するまでは、当該生徒に対してマスクの着用を推奨します。

発熱等への対応

発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、自宅で休養することが重要であり、無理をして登校しない。また、検温カードの提出は求めませんが、朝の体調管理として検温をお勧めします。

予防について

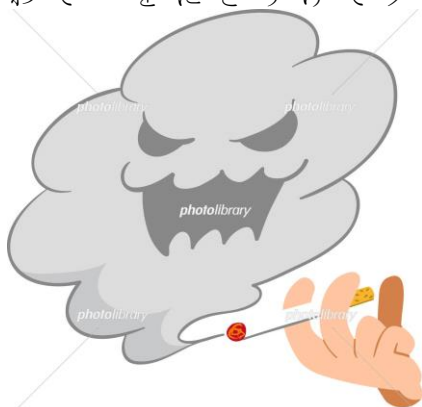
手洗い、換気等の基本的な予防対策は今までと変わりありません。



五月三十一日は世界禁煙デー

世界禁煙デーとは、タバコを吸わない習慣を世界に広めるために、WHO(世界保健機関)が定めた国際デーです。タバコは吸っていない本人だけでなく、周りで煙を吸わされてる人にも健康被害を及ぼします。

健康を考えてタバコを吸わない選択ができると思います。



二十歳未満の喫煙の害

昨年、成人年齢が二十歳から十八歳に引き下げられましたが、喫煙や飲酒に関する年齢制限は二十歳のままです。それは、健康被害への心配からです。

・タバコを吸い始めた年齢が低いほど、がんや心臓病で死亡する割合が高い
・若いうちに吸い始めるほど、ニコチン依存度が高い人が多くなる

喫煙の害を正しく知りましょう。