

# ほけんだより7月

都立五日市高校定時制 保健室  
令和4年7月20日発行



新型コロナウイルス感染症のオミクロン株「BA5系統」の感染拡大により、感染者数がまた増え始めました。落ち着いた日々ですが、ひとまず無事に1学期が終わり、夏休みに入ります。高校を卒業してからは、まとまった休みはなかなか取りにくいかもしれません。新型コロナウイルスの感染対策をしっかりとしたうえで、就活に向けて対策をしたり、部活動やアルバイトに全力を注いだり…夏休みだからこそできることをして、一人ひとりが有意義な時間を過ごしましょう。



夏休み中も毎日健康観察を！

## 感染症対策

新型コロナウイルス感染症はとてもしぶとく、残念ながらまだ終息する気配がありません。また、現在インフルエンザも流行しています。引き続き手洗い・うがい・マスク着用などの基本的な感染症対策をしっかりと行いましょう。夏休み中も毎朝体温計測と健康チェックを行い、体調管理アプリに入力をしてください。夏休み中に登校する際は部活動の顧問の先生、担任の先生の検温チェックを必ず受けてください。



## 新型コロナウイルス感染症の連絡について

下記のような状況が発生した場合は、学校に連絡してください。

- ◎生徒本人がPCR検査を受け陽性となった。
- ◎家族が陽性で生徒本人が濃厚接触者となった。



### 【連絡先】

平日 ⇒ 学校に電話連絡 ⇒ 042-596-0176

土、日、祝日、学校閉庁日(8月9日、10日、12日) ⇒ コロナ専用携帯に連絡  
※番号は学校配布版にのみ記載



なつやす ちゅう ちりょう す  
夏休み中に治療を済ませよう!



こんねんど ていきけんこうしんだん けっかいちらん ぜんいん はいふ  
今年度の定期健康診断の結果一覧を全員に配布しました。ちりょう ひつよう ひと  
治療が必要な人にはすでに治療の勧めをお渡ししています。健康診断は受けて終わりではなく、自分の健康状態を知ったり、改善したりする機会にしましょう。新型コロナウイルス感染症が心配ですが、時間のある夏休み中の治療をお勧めします。心配な人はかかりつけ医に相談のうえ受診してください。

ねっちゅうしょう  
熱中症に注意!!

よぼう すいぶん えんぶん すいみん えいよう  
予防は水分! 塩分! 睡眠! 栄養!



ねっちゅうしょう  
熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなることで、さまざまな症状が起こる病気のことです。熱中症は、死に至る可能性がありとても危険です。ただし、予防をすれば症状を防いだり、軽い症状で済ませたりすることができます!

太い血管を冷やす!

ねっちゅうしょう  
熱中症かなと思ったら…

- ① 涼しい場所へ移動する。
- ② 経口補水液を飲む。
- ③ 体を冷やして休憩する。



そうだんきかん しょうかい  
相談機関の紹介



なつやすみちゅう ぶあん  
夏休み中に不安になったり、学校では相談しにくかったり、誰かに相談しなくなったら…。生徒が直接相談できる相談機関です。



★東京いのちの電話 (一般社団法人 いのちの電話連盟)

だれ そうだん ひとり  
誰にも相談できず、ひとりで悩んでいる人のための「眠らぬダイヤル」です。  
でんわ そうだん  
電話相談: 03-3264-4343

ししゅんき そうだん  
★思春期・FP相談LINE (一般社団法人 日本家族計画協会)

そうだんほうほう みぎ よ こ  
相談方法: 右のQRコードを読み込み、相談内容を入力する。

LINE ID: 183xqhf5



そうだんじかん のぞ  
相談時間: 月～金曜日 (祝祭日除く) 10時～16時

ししゅんき こころ なや せい きんきゅうひにん ひにんぜんぱん そうだん かぞくけいかくきょうかい ようせい  
思春期のからだ、心の悩み、性のこと、緊急避妊、避妊全般の相談を家族計画協会が養成した

ししゅんきほけんそうだんし  
思春期保健相談士が受けています。