

# 保健だより 5月号

福山高等学校 保健室  
令和2年5月7日

5月の保健目標

感染症予防に努めよう！



新学期がスタートし、これから本格的に福山高校生活が始まるという時期に、全国に緊急事態宣言が発令され、再び臨時休校の措置となりました。油断できない生活は続きます。一人一人が感染拡大防止を考えて行動をとらないといけません。極力外出を控え、人との接触をしないようにしましょう。家族全員で感染予防をしっかりと行ってウイルスを持ち込まないようにしましょう。



## ◇ 5月・6月の保健関係行事 ◇

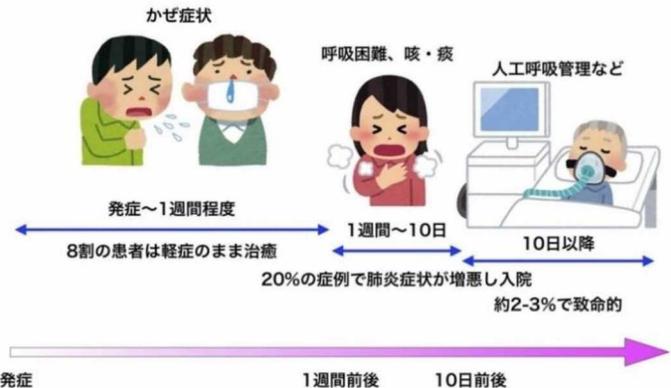
日	時間	行事・検査項目	対象生徒	場所	備考
5月7日(木)	14:00~	胸部X線撮影	前回未受診者	体育館前	体育服準備
5月11日(月)	9:00~	カウンセリング		カウンセリング室	
5月21日(木)	~SHR	二次検尿	再検査者 前回未提出者	各自保健室に提出	記名し、蓋はしっかり閉める
5月21日(木)	9:30~	心電図検査	前回未受診者	始良地区医師会	保護者同伴
6月11日(木)	13:30~	歯科検診		カウンセリング室	昼食後の歯磨きをする
6月18日(木)	13:45~	歯科検診		カウンセリング室	
6月(未定)		内科検診	全校生徒	カウンセリング室	体育服準備
6月(未定)		カウンセリング	希望者	カウンセリング室	



## 新型コロナウイルス(COVID-19)感染症に負けない！ ワンチームになって予防しよう！

### 症状について

- ・発熱やのどの痛み、咳など風邪に似たような症状
- ・だるさ、息苦しさ
- ・味覚や嗅覚の異常で感染を疑うケースもある。
- ・無症状や軽症の場合もある。症状がないと安心はできない
- ・悪化する際のスピードが非常に早い場合がある
- ・若いから軽症で済むとは限らない



### 感染予防のポイント

#### 感染しないために

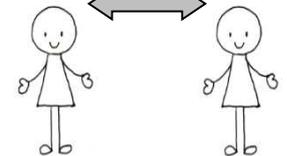
- ☆ 外出しない、人と接しない
- ☆ 手洗い(石けんをつけて丁寧に)
- ☆ アルコール消毒
- ☆ 外出時のマスク着用
- ☆ 免疫力アップ(睡眠, 栄養, 運動)

#### 感染させないために

- ☆ マスク着用, 咳エチケット
- ☆ 外出しない
- もしかしたら感染しているかも、という疑いも持ち、マスクやハンカチ等で咳エチケットに努め、外出を控えましょう。

#### ソーシャルディスタンス

人との距離をあげよう！  
できれば2メートル！



- ★ 登校前に家で必ず体温を計り、37.5℃以上の熱が有る場合は登校せず、保護者から学校へ連絡をしてもらう。
- ★ 教室の換気をする。(対角線上の窓を開ける)
- ★ 昼食は、グループを作らず、教室の正面を向いて、自分の机で食べる。

この事態を皆で乗り越えよう！

今年お世話になる  
学校医の先生方です

学校医の先生方は、皆さんの健康を守るために、健康診断の他にも、さまざまな健康面のサポートをさせていただきます。また薬剤師の先生は、皆さんが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをさせていただきます。

内科	かのう医院	叶 昭人 先生	霧島市国分敷根 1373-1
歯科	有村歯科クリニック	有村 健二 先生	霧島市福山町福山 5375-3
薬剤師	みなと調剤薬局	今出 唯史 先生	霧島市国分山下町 1654-6



## ソーシャルディスタンスと5つのお願い

大切に思うからこそ、今は離れよう。

**今できることを、大切な人に伝えよう。**

新型コロナウイルスによる感染拡大を最小限にするために、全ての人が、行動を変えていく必要があります。

楽天グループは、皆さまが自分自身を、そして人と社会を守るために今すぐ実行できる「ソーシャルディスタンス」について、積極的に呼びかけてまいります。

実行に移すとともに、ご家族や大切な方にこの情報を伝えてくださいますよう、お願いします。

**外出が必要なときは、人との距離をとる**

外出しない、人と集まらないことがソーシャルディスタンスの前提ですが、スーパーでの買い物、病院の待合室、テレワークが難しい仕事など、外出の際は人と2メートルの距離を保ちましょう。

## 5つのお願い



お願い  
1

### 3つの密を避けましょう



換気の悪い  
『密』閉空間



多数が集まる  
『密』集場所



間近で会話や発声をする  
『密』接場面

お願い  
2



不要不急の外出  
は控えましょう

お願い  
3



頻繁に手洗いと  
うがいを徹底し、  
消毒を心がけましょう

お願い  
4



外出するときは  
マスクを  
必ず着用しましょう

お願い  
5



定期的に  
換気をするように  
しましょう

また会うために、出来ることをしよう

楽天グループは今後も感染拡大状況を注視しながら「楽天が出来ること、すべきこと」を考え、対応を進めていきます。どうか皆さまも、できる限りの行動をとってください。あなた自身が、大切な人が、この状況を切り抜け、また会えるように。