

保健だより



令和3年2月26日
明和県立高等学校 保健室



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。様々な経験を積んだ学び舎からの巣立ちの日、皆さんはどのように感じているでしょうか。高校3年間は、楽しいことばかりではなく、うまくいかなくて涙することもあったと思います。壁にぶつかる度に、周囲のサポートを受けながらも、自分の力で歩を進めてきた皆さんなら、新しい道でも力強く進んでいけるはずです。

これから始まるそれぞれの進路先でより多くの経験を積み、将来の自分のための力を蓄えていってくださいね！

見直そう！自分のための健康管理方法

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、
毎日の運動、規則的な排便…
基本ですね！



気合いを入れすぎず、 心身ともにリラックスして

充実していても疲れはたまるもの。
肩の力を適度に抜いて
備えましょう。



けが・病気の治療は 早めの受診がポイント

春休みは時間がとりやすい時期。
新生活が始まる前に受診を。



災害共済給付制度について

【災害共済給付制度】は、学校管理下における活動中に発生した災害（怪我や病気など）で医療機関を受診した場合に対象となる給付金制度で、本校では入学時に原則全員が加入しています。

災害共済給付制度は、怪我や病気が発生した日から2年間申請を行わないと、給付が行われなくなってしまいますので注意が必要です。授業や部活動はもちろん、登下校時でも対象となりますので、怪我等で病院を受診した人は、なるべく早く保健室で申請用紙を受け取るようにしてくださいね。



学校でのケガで
受診した人
医療費の申請は
お済みですか？



花粉症にも「エチケット」があります！

花粉症の主な症状



冬の終わりが近づき、春の兆しとともに花粉の飛散シーズンがやってきます。特に今年は、感染症対策によって換気を強化している場面が多く、花粉症の症状がひどいための対処方法を検討している人もいるかもしれません。本格的な花粉シーズンに向けて備えておきましょう。

花粉症の症状がない人にとっては、「自分には関係ない話だな・・・」と考えがちですが、感染症対策の『せきエチケット』のように、周囲への配慮として知っておいてほしいエチケットがあります。

花粉症のエチケットとは、『外出後に服や体についた花粉を外で払ってから室内に入る』というものです。花粉症対策の一つとして知っている人も多いかもかもしれませんね。自分は問題なくても、隣の席の人や仲の良い友人につらい花粉症の症状があるかもしれません。ぜひ、周りの人のことも思いやり、自分の行動につなげられる人になってください！



2020 今年度の生活が 日常になる 2021



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

