

# 保健だより 5月

令和3年 5月14日  
富岡東高等学校定時制

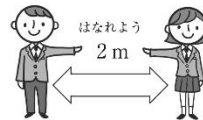
臨時休校が続きましたが、皆さんどのように過ごしていましたか？  
まだまだ新型コロナウイルスが猛威を振るって、一人ひとりの日常的な感染症対策がとても大切になっています。下の項目すべてに  が入るよう、自分の行動を確認してみよう！

- 口ごはんを食べる前後や外出先から帰宅したとき等、こまめに手洗いや消毒をする
- 人と会うときはマスクを着用する（不織布マスクが望ましい）
- 人と会うときは距離をとる（ソーシャルディスタンス）
- 毎日の自分の体調を把握している
- 体調が悪いときは無理をせずに学校やアルバイトを休む



調子が悪いときは  
すぐに休もう


感染症予防の  
ソーシャルディスタンス  
(フィジカルディスタンス)



新型コロナウイルスが流行している中では、それぞれ不安なこともあると思います。そのような時こそ、不確かな情報に惑わされたり、心ない言動で周りの人を傷つけたりしないよう、一人ひとりが冷静に判断して行動するようにしましょう。悩みやストレスがあるときは、周りの大人や友だちに相談したり、運動をしたり、音楽を聴いたり、自分に合った対処法を探してみてください。もちろん学校でも話を聞くことができるので、担任の先生や保健の先生に声をかけてくださいね(^^)

## 5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

**新** 型新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。




- 散歩中の犬が間違っ飲みこむ
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニやタコが絡まる

**マ** スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

### マスクの捨て方

- ひもを持ってはずす
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う



### 【尿検査のお知らせ】

5/25 (火) に尿検査があります。尿検査は腎臓の働きに異常がないか、糖尿病はないかを調べます。腎臓の病気は自分では気づきにくく、検査によって発見されることも多いです。大切な検査なので、忘れずに提出して下さい。

※4月に予定していた心電図検査(1年生)、眼科健診(1年生、該当者)、内科健診(全学年)は、延期になりました。また、日程が決まり次第連絡します。