

9月のほけんだより

先週と比べるとだいぶ気温が下がってきましたが、日中まだまだ暑い日が続いています。保健室にも体調を崩して来室してくる生徒が見受けられます。

皆さんの体調不良の原因は自分でわかっているでしょうか？**体調不良の原因のほとんどが「生活の乱れ」**からきています。

季節の変わり目は特に体の不調を起こしやすいです。今まで以上に体調を整えて、元気に学校生活を送りましょう。



この時期に心と体を整えるポイント

夏の疲れ



残っていませんか？

規則正しい生活を送ろう

朝ご飯を抜くとパワーが足りなくなっていて、頭がぼんやりしたり、体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日を始めましょう。

お疲れモードの心を癒やそう

新型コロナウイルス感染症で今までとは違った生活が続き、モヤモヤしてしまうこともありますね・・・。

そんな時は、一人で抱え込まず、保健室に来てみてはどうですか？

本校には、毎週月曜日（変更有）スクールカウンセラーの先生が来ています。相談したい人は、保健室で予約を取って利用出来ます。



令和4年9月13日（火）いわき翠の杜高等学校保健室発行

新型コロナウイルス感染症について

まだまだ、予断を許さない状態です。

陽性又は濃厚接触者になった場合の行動

陽性がわかるまで

① 発熱、咳、のどの痛みなど体調が悪いとき➡かかりつけ医に電話で相談、受診。学校に連絡する。

相談先が分からない場合は、「受診・相談センター」で相談
☎0120-567-747

※発症当日の検査は感染していても陰性になることがあるため、陰性の場合、翌日以降の検査もお勧めします。

② 近くの人が陽性（自分は濃厚接触者の可能性がある場合）➡5日間
は自宅で待機（陽性となった人と最後に会った次の日から、または
感染対策を開始した次の日を初日として5日間）
学校に連絡する。

自宅待機中に症状が出た場合、かかりつけ医や診療検査機関に相談
相談先がわからない場合は、「受診・相談センター」で相談

① ②の場合検査キット福島県では、有症状者・濃厚接触者の方に「抗原定性検査キット」の配付を行っていますので検査して陽性だった場合改めて医療機関を受診し主治医の指示に従う。

いわき市新型コロナウイルス感染症対策本部より抜粋

※学校医の先生から感染症対策については今まで通り手洗い、マスクの着用、消毒、換気の徹底をするようにと指導がありました。
また、特に水場で歯磨き等するときは水しぶきが上がらないようにすること、等の指導がされました。

