

# 保健だより7月号

令和3年7月20日  
湖南高校保健室



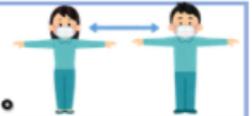
1学期も終わり、いよいよ待ちに待った夏休みです。  
1年生、新しいことばかりだった毎日にはなれましたか？2年生、先輩としての役割も板についてきましたね。3年生、いよいよ進路に向けて本格始動です。  
疲れの出やすい時期でもありますので、体調管理を心がけましょう。

## 夏休み中も感染症対策を継続しましょう！

新型コロナウイルス感染症は県内でも、従来株と比べて感染力が強い変異株が確認されるなど、今後も感染拡大が懸念されています。夏休みは外出の機会が多くなる季節ではありますが、改めて基本的な感染防止対策について確認してください。

### ①人との間隔を十分に確保

人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空け、会話をする際は、できる限り真正面を避けましょう。「密閉」空間にしないよう、しっかり換気しましょう。



### ②移動先等の感染状況を確認

地域の感染状況に注意し、感染が流行している地域への移動は控えましょう。



### ③居場所の切り替わりに注意

外出先や休憩所など居場所や場面が変わる時に、マスクなしでの会話などで感染が起きやすくなりますので注意しましょう。



## もう1度確認してください！

【体温測定】 毎朝の体温測定、健康チェックを行っていますか。

【手洗い等】 手洗いは、30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗っていますか。手指消毒液は、十分な量を取り、指先・爪の間など手指全体によくすりこんでいますか。

【マスク】 鼻と口の両方を確実に覆い、隙間がないように着けていますか。



－ もしも自分が感染していたら… 一緒にいる人が感染していたら… 今の「対策」で大丈夫だと言えますか？－  
**自分自身と大切な方の命を守るため、改めて感染防止対策の確認をお願いします。**

（引用：福島県新型コロナウイルス感染症関連情報ポータルHP）

## 健康診断の結果について

定期健康診断の結果、要受診と診断された人には「受診のお知らせ」を配布しています。早めに、医療機関を受診することをお勧めします。また、受診結果は「受診のお知らせ」に記入し学校へ報告してください。

**夏休みが受診のチャンスです！！**夏休み中にしっかりと受診して、気持ちよく2学期を迎えましょう。

### 視力測定



視力が「0.7」以下の人には「視力検診のお知らせ」を配布しています。視力は、黒板の字の見え方などにより、学習に影響を及ぼすだけでなく、視力の変化は体調不良や倦怠感の要因になるとも言われています。また、自動車免許等の免許・資格を取る際に必要とされる視力の基準も「0.7」となっています。早めに眼科を受診しましょう。

### 歯科検診



要治療歯「C」がある人には「歯科検診のお知らせ」を配布しています。虫歯は、痛みを感じ始めたときには重症です。虫歯の治療は、早ければ早いほど治療も簡単で、通院期間も短く、治療費も低料金で済む場合があります。「痛くないから」と放置せず、できるだけ早めに歯科医院を受診できるようにしましょう。