

春休みも健康チェックを続けよう！

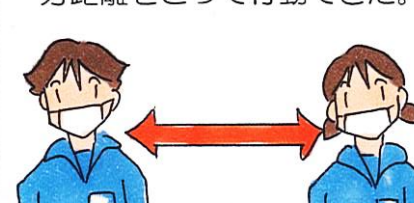
千葉市立轟町中学校 保健室
(令和3年3月11日)

新型コロナウイルスの感染者数は減少傾向でしたが、病床の状況に改善傾向が見られなかったため、緊急事態宣言が延期されました。少しずつ春らしい気候になってきましたが、まだまだ感染症には注意が必要です。春休みも健康チェックを続け、発熱などのかぜ症状が見られる場合は部活動への参加を控えて、早めにかかりつけ医に相談しましょう。また、病院で検査を受けた場合は必ず学校へ連絡し、検査結果が判明するまでは自宅待機してください。1・2年生は始業式の朝に健康チェック表を提出しますが、3年生は進学先の指示を確認してください。

【保護者の方へ】
今までご提出いただいた健康チェック表は、保管期間が過ぎたのち機密文書として廃棄します。返却を希望する場合は保健室までお知らせください。

1年間の生活を振り返ってみよう！

感染症対策をしながら健康的な生活を送れたかどうか自分の生活を振り返ってみましょう。

①早寝早起きして、睡眠時間を8時間くらい確保できた。 	②朝ご飯をしっかりと食べて栄養や水分を補給できた。 	③毎朝毎夕熱を測って、症状の変化にすぐ気づいた。 
④自分や家族に発熱やかぜ症状がある場合は登校を控えた。 	⑤発熱やかぜ症状が続く場合はかかりつけ医に相談できた。 	⑥健康チェック表を毎日忘れずに提出できた。 
⑦ハンカチやティッシュを忘れず、こまめに手洗いができた。 	⑧マスクをしても相手と十分距離をとって行動できた。 	⑨体育や部活動以外でも体を動かし運動できた。 
⑩ストレスを感じても誰かに相談するなどして発散できた。 	⑪むし歯や視力低下など治療が必要なものは全て治療済み。 	⑫ゲームやスマホなどは時間を決めて適切に使用できた。 

〇がつかなかった項目をどう改善していったらいいか、じっくり考えてみましょう！