

ほけんだより

令和2年12月14日
宮城県角田高等学校 保健室
第8号

秋の身体測定を実施しました!

測定値の平均は以下になりました。(カッコ)内の数字は6月測定時との比較です。



1年次

	男	女
身長	169.9cm(0.9cm↑)	156.9cm(0.4cm↑)
体重	60.3kg(1.5kg↑)	53.7kg(0.2kg↑)

2年次

	男	女
身長	169.8cm(0.2cm↑)	157.4cm(0.3cm↑)
体重	62.7kg(1.0kg↑)	53.7kg(0.9kg↓)

昨年度より、春(今年度に限り6月に実施しました)の身体測定に加え、秋の身体測定を行っています。昼休みに、クラスごとに行っています。3年次は時間の都合上実施は見送っていますが、計測したい人は、気軽に声をかけてください。

2年次女子の、平均体重が減少しているのが気になりました。急激に体重を落とすようなダイエットはしていませんか?急激なダイエットは体調不良の原因となってしまうので、気になる生徒は教えてください。

受験生をチーム角田で応援しましょう!

ウイルスがきらいなことって



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず!

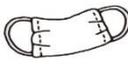
手洗い.....

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク.....

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます



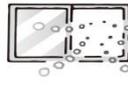
適度な湿度.....

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります



こまめな換気.....

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します



まだまだ続く、新型コロナウイルス感染症対策。「マスクをつけましょう」「手を洗いましょう」「換気をしましょう」「体温を測ってから登校しましょう」4月から耳にタコができるほど、聞いてますね。保健室からも、すでに7回に渡って新型コロナウイルス対策についての情報提供を行っています。これらの対策は、皆さんをコロナウイルスから守るだけでなく、おうちの人や、学校全体、角田の地域を守ることにつながります。

これから入試を控えている3年次の生徒もたくさんいます。罹患するのは、いつでも・誰でも考えられるコロナウイルス感染症ですが、入試を控えている3年次の生徒が不利にならないために、応援の気持ちを込めて、学校全体でしっかりとした対策が出来るといいなと心から思います。

手洗いや消毒をするようになってから、体調を崩しにくくなったという声もちらほら聞こえてきています。しっかりと実行できている証拠ですね!

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😊 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

PCR検査を受けるとき(家族含む)や、濃厚接触者と認定された場合は、学校へ連絡をお願いします。

今年は罹患者が、まだ発生していませんが、これからの季節インフルエンザにも注意をしましょう!

インフルエンザにかかったら

登校 できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

12月・1月SC・SSW来校日

SC(西野先生)・・・12月14日(月)
1月15日(金) 25日(月)

SSW(山本先生)
・・・12月16日(水) 23日(水)
1月12日(火) 25日(月)

予約は,担任または保健室まで

保健室からのお願い

健康診断後の受診の有無を調査しました。虫歯のある生徒や、視力がC以下の生徒でもまだ受診やめがね等の交換に行っていない生徒が大勢いました。学業や部活動のパフォーマンスにも影響してきますので、**短い冬休みではありますが、受診の検討お願いします。**

