

1学期に予定していた学校健診について



内科



歯科



眼科



休校等の新型コロナウイルス感染症による影響により、
2学期以降に延期となりました。

学校の健康診断は、学校生活にかかわる、病気などの発見を主な目的としています。

健診が出来ない今、
自分の体調で不安がある
場合は…



自分のかかりつけ病院
に相談しましょう。

※注意！
・病院への相談の際は、電話での
事前連絡と、検温を行ってください。
・病院に行った方がよいか、
迷う場合は、保健室まで、相談
に来てください。

★病院に行った後、学校生活にかかわるような診断を受けた場合は、
学校へ、報告をお願いします。

熱中症に注意



今この季節でも、熱中症は起こります。

今年は特に…

- ・自粛要請や休校により、外へ出ていないこと、
部活の練習量が少ないため、身体が暑さになれていない。
- ・暑い中、マスクを着用して過ごす、熱がこもりやすい。



熱中症になりやすい！

運動、外での活動の時は…

- ・こまめな水分補給
- ・すずしい場所での適度な休憩



を取りましょう。



アマビエ

2020年
財津 聡士
鉛筆/古紙

をお願いいたします。

これから、引き続き、感染防止対策にご協力
ください。

感染予防の行動は、自分自身を守るだけでな
く、誰かの役に立っていることも、忘れないで
ください。

皆さんがいま取り組んでいる行動は、そんな
方々を守ることもつながっています。

不安を抱えている人が、たくさんいらっしゃい
ます。

世の中には、新型コロナウイルスへの感染に
ついて、特に高齢者の方や、持病がある方など、
日出総合高校の皆さん。毎朝の体温測定、教
室に入る際の手洗いや手指の消毒、マスクの着
用に努めてくださり、ありがとうございます。

保健室から、生徒の皆さんへのお礼

日出総新型コロナグッバイ計画

～リラックス編～

普段と違う生活を求められる今、
皆さんの「こころやからだ」には、
いつも以上に負担がかかっています。

こころやからだが疲れてくると、こんな様子に…



イライラする



頭痛や腹痛などが
おこる



やる気が出ない



人が自分の悪口に聞こえる
(人のことが気になりすぎる)

いつもと違う時こそ、いつも通りに過ごしましょう。



休める時に休む



きちんと食事をとる



体を動かす



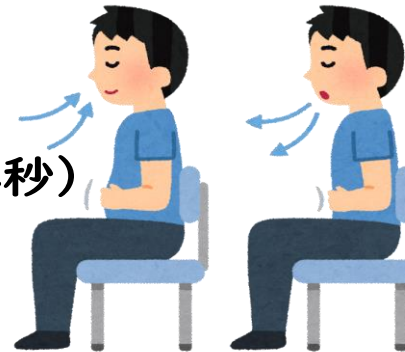
家族やともだちと会話する



誰かに相談する

深呼吸で、今に集中。

鼻から息を、
ゆっくり（4秒）
吸って…



口から息を、
ゆっくり（6秒）
吐く。

このとき、意識は呼吸に集中。他の考えが浮かんだら、
呼吸で動いている、おなかや胸、息の流れを感じてください。

感染予防とともに、こころやからだも気遣っていきましょう！

参考：国立研究開発法人

国立成育医療研究センター こころの診療部 QRコード

リンク先：

