

ほけんだより

令和2年12月21日(月) 第三中学校 保健室

2学期も残りわずかとなりました。あと少して冬休みです。3年生にとってはこれからが受験生として大事な時期になってきますね。引き続き、感染症対策に気を付けながら、がんばってください！



冬本番、寒いけどしっかり感染症対策を！

マスクの着用



しっかり手洗い！
水が冷たい冬は手洗い時間が短くなりがち。気を付けて！



室温を下げすぎないように気を付けながら換気しよう



湿度40%~60%を目安に加湿しよう

定期健康診断の記録を配付します。



予定されていた健康診断がすべて終わりました。個人の健康診断の記録（定期健康診断の記録）を通知表と一緒に配付します。健診で特に問題がみられなかった項目は斜線になっています。結果は定期健康診断時のものなので、受診をして再検査を受けた結果とは異なっていますが、受診状況は学校で確認していますのでご了承ください。また、システム上、健診期間が「4月~6月」と記載されていますが、今年度は「7月末~11月」の健診結果となります。

学校医 小柳先生より
三中生のみなさんへ

「睡眠」はすべての基本です

学校医 小柳富彦



今年はやりたいことができない、ってみなさん多かったですよね。だからといって、ゲーム・スマホ漬けになっていませんか？睡眠時間をけずってまでやっていませんか？ゲームに時間を使うくらいなら、しっかり寝ましょう。身体もなまって、覚えたこともどんどん忘れて、もったいないですよ。

人間は「睡眠」がとても大切です。疲れを回復してくれます。なかでも「脳」は睡眠でしか疲れをとれません。栄養ドリンクなどでも無理です。睡眠時間をけずると、それだけで脳と身体を傷つけているのです。勉強で使った脳、部活や運動で使った身体、十分な睡眠でスッキリして次の日を迎えましょう。

また、睡眠が6時間を過ぎたあたりの時間帯に勉強の記憶が定着します。6時間までは睡眠記憶のウォーミングアップ。中学生はできれば8時間は眠り、最後の6~8時間目をしっかり使って、前の日の勉強の成果をキチンと脳に覚えさせましょう。一生懸命勉強しても、しっかり寝ないとダメなんです。

脳トレも、筋トレも、そしてコロナ・インフルエンザに打ち勝つ免疫力も、十分な睡眠によってより効果が大きくなります。

「睡眠」はすべての基本と思って、より良い睡眠を心がけましょう。

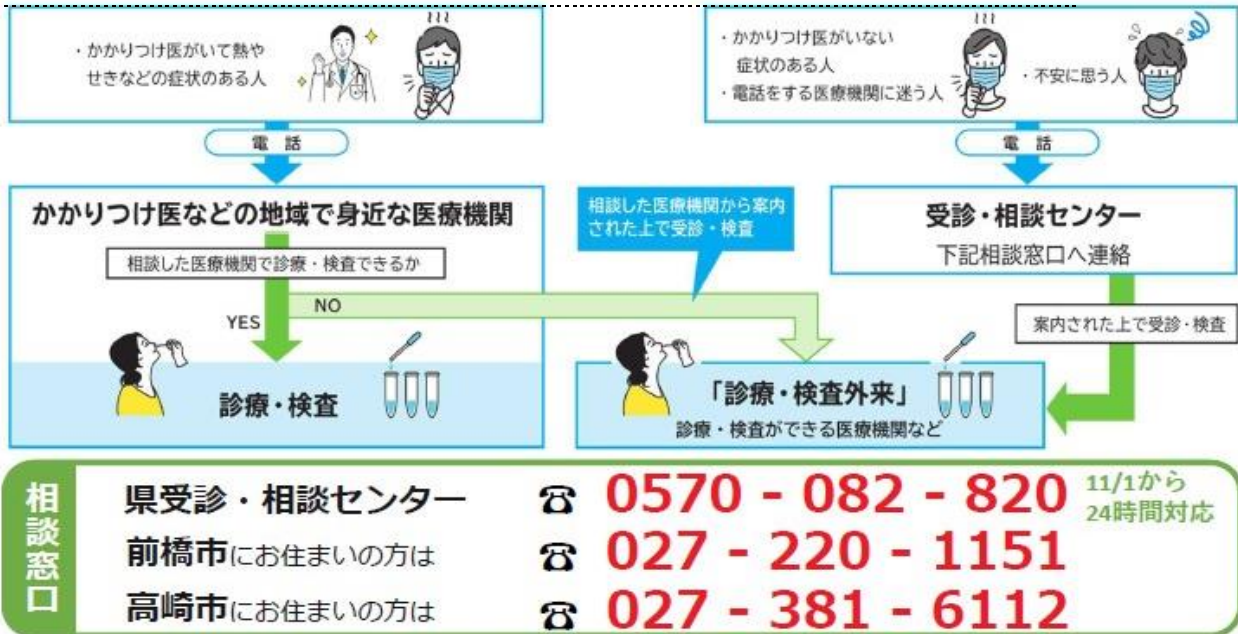


保護者様へ

今年の秋冬には季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の区別が困難な多数の発熱患者等の発生が想定されることから、「新型コロナウイルス感染症コールセンター」及び「帰国者・接触者相談センター」は廃止され、「群馬県受診・相談コールセンター」が設置されました。発熱等心配な症状がある場合は、下記を参考に、まずはかかりつけ医にご相談ください（かかりつけ医がない場合は相談センターへご相談ください）。

また、群馬県の警戒度が4に上がっています。同居家族に発熱等の風邪症状がある場合も登校を控えるようにお願いします。冬休み中も健康観察カードの記入を引き続きお願いします。

受診方法【受診の前にまずは電話を】



発熱患者等からの電話相談の受付

■ 2つの相談窓口

- ▶ 発熱患者等は、かかりつけ医等の医療機関に電話し、**診療・検査の受診予約**をする。

かかりつけ医等が「診療・検査外来」の指定を受けていない医療機関（発熱者等を積極的に診ることができない医療機関等）であっても、原則として診療を行い、必要により「診療・検査外来」を案内する。

- ▶ かかりつけ医等がない、受診に迷う場合は、**受診・相談センターに電話相談**する。

「診療・検査外来」を案内するほか、一般的な健康相談、衛生指導等に対応する。

■ 協力体制

- ・ 2つの相談窓口のほか、全市町村、地域によっては郡市医師会や消防本部が診療・検査外来を案内する。
- ・ 市町村では案内業務のほか、一般的な健康相談、衛生指導等を行う。

