

# 保健だより

クラス掲示用

小山市城南高等学校 保健室

「冬休み中の生活について」 ～こんなことに気をつけよう！！～

## 「新しい生活様式」の実践例 (厚生労働省HPより)

### 《買い物》



- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ませます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 《食事》



- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### 《娯楽・スポーツ等》



- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を。もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用

### 《公共交通機関の利用》

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



### 《イベント等への参加》

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



## 「治療は済んでいますか??」

～冬休みを利用して、再検査や治療を済ませましょう。～

#### ○耳鼻科検診結果について

鼻炎症状や耳の痛み（耳垢栓塞）が継続している場合は早めの受診をお勧めいたします。

#### ○内科検診結果について

検診結果について心配なことなどがある場合は、保健室に来てください。

#### ●歯科検診結果について

- ・所見がある人は早めに受診して下さい。
- ・特に、永久歯の虫歯や要注意乳歯がある場合は必ず受診しましょう。



#### ●視力検査結果について

- ・できるだけ早めに眼科医の診察を受け再検査を受けましょう。

「受診報告書は

**3学期始業式までに提出してください。」**

