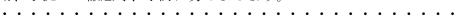
保健だより

栃木県立小山西高等学校

2021年のスタートです。今年もよろしくお願いいたします。

干支の動物の中で1番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩 着実に物事を進めるとよいそうです。健康な身体にも、毎日の積み重ね が大切。ゆっくり、しっかり元気な身体作りをしていきましょう。

年末から新型コロナ感染者数が急増しています。引き続きマスクの着 用、手洗いの徹底等、予防に努めましょう。





新型コロナ感染者数増加!

1/14(木)現在、栃木県全域に



不要不急の外出自粛要請

(日用品の買い物、通勤・通学・通院等を除く)

時間、県内外を問わず、不要不急の外出自粛。特に 20 時以降の不要不急の外出自粛。

県立学校では…

- ○感染防止対策を徹底しながら教育活動を継続する
- ○感染リスクの高い教育活動は実施しない
- 〇部活動は平日の放課後のみ90分以内とし、他校との練習試合、合同練習等は中止 など

今後、変更等あるかもしれません。その際はお知らせいたします。

改めて皆さんへのお願いです

- ◎マスクの着用・換気・3 密の回避・手洗いなど、基本的な感染防止対策の徹底
- ◎感染リスクが高い場面を避ける
 - ☆ 大人数や長時間におよぶ飲食
 - ☆ マスクなしでの会話 °
 - ☆ 狭い空間での共同生活 ○ ○
- ◎体調が悪い場合は、無理をせず学校を休む
- ◎登校前の検温、健康観察シートの記入
- ◎感染防止対策の徹底が行われていない場所への外出を避ける
- ◎外出時は、感染のリスクを避ける行動

学校での昼食 ・時も注意!

> 新室等での過ごし方 にも注意!

🥯 妥験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫 🥯



験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、

がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮

₩ 酉 するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。 緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています!



1月27日(水) に献血バスが来ま す。ご協力よろしくお願いします。

希望する生徒は、21日(木)の朝 までに申込書を保健委員に渡してく ださい。

☆1年生は16歳でないと申し込め ません。まだ誕生日を迎えていな い生徒は、また来年お願いします。

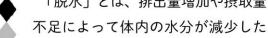
・・・・献血前の注意事項・・・

- ①十分な睡眠をとること
- ②朝食は必ず食べてくること
- ③学生証を持ってくること
- ④献血カードを持ってくること(献 血経験のある人)

服薬については、薬の種類、服薬時 間によって献血できない場合があり ます。薬の名前を答えられるように しておいてください。

不不会不会

冬でも起こる!「脱水」 「脱水」とは、排出量増加や摂取量



- 状態をさします。私たちの体の水分
- 量のうち4~5%が失われると、めま いや疲労感などの「脱水症状」が現
- れます。脱水は夏に起こると考えが
- ちですが、冬でも起こるのです。冬
- は空気の乾燥や暖房の使用で体の水
- 分量が少なくなりやすいことに加え、 寒さで積極的に水分を補給しづらい
- 状況があります。『冬
 - でも適度な水分補
 - 給』、忘れないでく





的原金金金

…受診報告書について…

冬休み中に眼科受診、歯科受診した報告書が続々と保健室に届いています。早めの受診 と報告書の提出ありがとうございます。受診は済んでいるけれど、報告書をまだ提出して いない生徒は提出お願いします。もし、紛失してしまった場合は保健室までお知らせくだ さい。よろしくお願いいたします。