



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・咳エチケット

木もれび

2020.5.15 発行 NO.3
弘前中央高校 保健室

緑が美しい季節となりました。新しい学年には慣れてきましたか？新型コロナウイルス感染症防止対策により臨時休業が続き、まだ慣れない人も多いと思いますが、自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。疲れたと感じたときはひと休みを。

健康を維持して みんなで乗り切ろう！

新型コロナウイルスに負けない
～免疫カUP大作戦～

①十分な睡眠・バランスのよい食事



規則正しい生活を送みましょう！
また、緑黄色野菜や発酵食品、
きのこ、にんにくは免疫カUP食品
です！おいしいレシポもネットにた
くさんあるので積極的に食べましょう！

②適度な運動



運動不足を解消するためにも、
軽いランニングなどをしてしましょ
う！Youtube などにあるダンスガ
イエット動画を見て踊るのもオ
ススメです！

③ストレスをためない



自分のリラックス方法でストレス
をためないようにしましょう！ちなみ
に、笑うと免疫カがUPします！
家族、友達と会話したり、好きな
ことをたくさん笑いましょう！

④朝コップ1杯の常温水を飲む



朝なかなか起きられなくてゴロ
ゴロしがちな人は、朝起きたら
コップ1杯水を飲んでみましょう！
自律神経のバランスを整えて
体を目覚めさせてくれます！

by 保健委員長

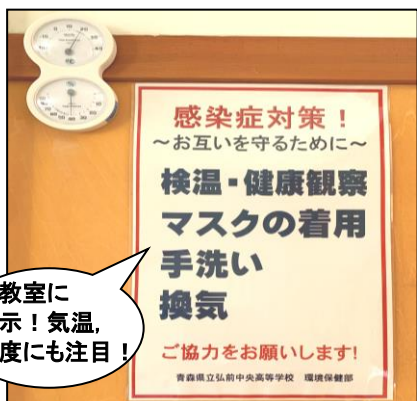
毎日の検温・マスク・手洗い・換気を
ありがとうございます！
一人一人の心掛けが友達や家族の健康
を守っています！



換気！
教室の欄間・窓・
戸の常時解放



教室入口で
アルコール消毒！



教室に
掲示！気温、
湿度にも注目！

感染症対策！
～お互いを守るために～
検温・健康観察
マスクの着用
手洗い
換気
ご協力をお願いします！
青森県立弘前中央高等学校 環境保健部



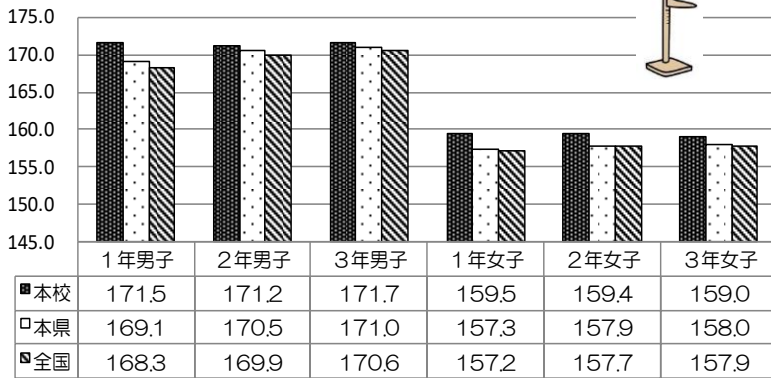
ハンドソープでこま
めに手洗い！

◎今後は水分補給をこまめに行い、熱中症予防にも気をつけていきましょう。

身体測定結果から



身長 cm



新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策により、定期健康診断が延期されていましたが、身体測定については4月の分散登校日に実施することができました。

【身長】

身長は全学年で男女ともに県、全国平均を上回っています。特に、1年生では男子が全国平均を3.2 cm、女子が2.3 cm上回り高身長となっています。

【体重】

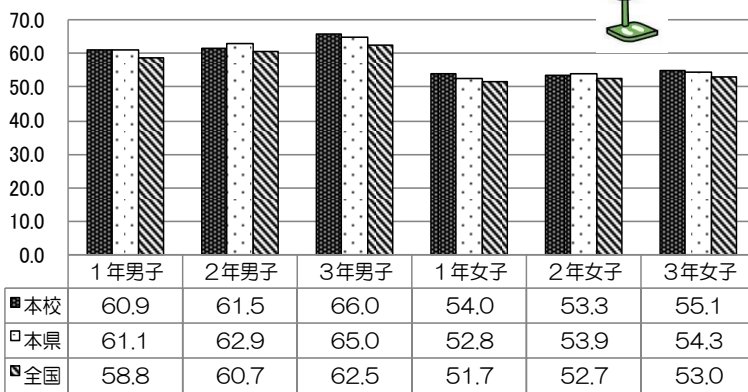
体重は県、全国平均を上回っているのが3年男子、1、3年女子となっています。3月、4月は臨時休校の期間が長く、運動をする機会が減少した影響か、体重の増加に驚く人が多かったようです。

無理なダイエットは禁物ですが、間食を控えたり、継続的に運動するなど、肥満予防に努めていきましょう。

【視力・聴力】

視力、聴力検査については、現在、再検査対象者の検査を実施中です。専門医の受診の必要な人には、受診勧告書を配布しますので、受診後、報告書を保健室に提出してください。

体重 kg



県・全国平均：令和元年度学校保健統計調査より

◆日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

学校管理下（授業中、部活動中、休憩時間中、登下校中など）で災害が発生した場合に、その治療費の給付が行われます。

- ・給付条件 → 初診から治療が終了するまでの総医療費（医療機関と薬局での合計金額）が5,000円以上（健康保険証を使用した負担額が1,500円以上）の場合です。
- ・請求手続き → 該当者は受診後すぐに担任又は部活動顧問の先生に報告し、その後、保健室で請求の手続きを行ってください。請求後、審査を経て2～3月後に給付金が支給されます。



◆青森県高等学校安全互助会 共済制度について

- ・給付条件 → 日本スポーツ振興センターの災害給付額の20%が医療見舞金として支給されます。
- ・請求手続き → 手続きは教員が行います。学校に支給通知が届いた後、保護者に通知します。

◆青森県教育厚生会 傷病見舞金給付制度について

- ・給付条件 → 5日以上入院、又は継続して10日以上欠席のある場合、申請により傷病見舞金が支給されます。申請には医師の診断による「傷病名」の記入が必要です。申請についての相談は第一職員室の佐々木真司先生まで。