



2020.12.14
大阪府教育センター
附属高等学校 保健室



2 学期も残り 10 日ほどとなりました。今年は皆さんにとって、どんな 1 年でしたか？学校生活では、新型コロナウイルス感染症の影響で休校期間があったり土曜日授業の日があったりと、かなりイレギュラーな年となりましたね。本当にお疲れ様でした。

3 学期からも元気に学校生活を送ることができるよう、冬休み中も規則正しい生活リズムを意識して過ごしてくださいね^^



日頃より、感染症対策へのご協力ありがとうございます。

「手を洗おう」「マスクをしよう」「人の集まる場所には行かないようにしましょう」。ここのところずっと言われてきた、新型コロナウイルス感染拡大防止策ですね。そしてそれは新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや、その他色々なウイルスに対しても同じです。ウイルスはごくごく小さいので実感しづらいですが、手洗いやマスクで体に入れないようにするのが、まず最初の守りです。

ウイルスは、体の中に入らないと何もできないただの物質。だからまずは、ウイルスを体に入れない！



本校では今現在、一度も休校になることなく教育活動を実施することができています。特に本校ではマスク着用率がほぼ 100%に近い状態なので、そういった皆さんの日頃の頑張りがこのような結果につながっているのだと思います。本当にありがとうございます！

年末年始、様々な制限がある中でもお出かけの機会などもあるかと思いますが、ここで気を抜かずに引き続きご協力よろしくお願いします(^)/

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

こちら 6 月の学校再開当初より何度もお願いしておりますが、少しでも発熱および風邪症状があれば、無理に登校せず自宅休養や病院受診していただくよう、引き続きご協力お願いします◎

本日、保健室より 2 点 配付物があります！

その① 令和 2 年度 定期健康診断結果個票

全員に配付します。すべての健康診断結果を改めて確認し、ぜひ今後の自己管理に役立てて下さいね^^

※記載に誤りがある場合は、保健室まで教えて下さいね。



その② 歯科・視力 治療勧告書

定期健康診断（内科検診、心臓検診、聴力検査、尿検査等…）の結果、所見があった人については、随時治療勧告書を配布しているところです。中でも、特に多くの人が「所見あり」となる歯科検診と視力検査の治療勧告書を、本日該当者に配付します。

治療勧告書もらった人は、速やかに受診することをお勧めします。普段は「部活やバイトで忙しくて病院に行けない」という人も、短縮期間中や冬休み中は治療のチャンスです！



【保護者の皆様へ】

以上 2 点は例年夏休み前に配付しておりますが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、定期健康診断の日程が大幅に変更されたため冬休み前の配付となりました。

スケジュールがタイトな中で恐縮ですが、治療勧告書を受け取られた方は、今年度中、可能な限り速やかに受診していただきますようご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



師走のし忘れ ありませんか？



12 月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1 年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？



- 朝ごはん
時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう
- メディア
ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう
- 手洗い
外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう
- 病院受診
健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診するのも忘れずに

