

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.2  
令和4年5月  
港区立青山中学校  
保健室

「食品ロス」を知っていますか？「食品ロス」とはまだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことです。みなさんも、家やコンビニで余った食品が捨てられたりしているのを見たことがあるかもしれません。食品ロスは「もったない！」だけではなく、地球環境や世界中の人にも大きな影響を与えています。SDGsにも当てはまりそうですね。

5月30日は「ゴミゼロの日」。みなさんも身近な食品ロスを減らすように心がけてみましょう。



## ❀5月の健康診断予定

	時間	健康診断項目	学年	備考
9日(月)	13:15～	眼科検診	全学年	目が見える前髪にしましょう。
13日(金)	朝提出	腎臓検診(2次)	1次未提出者・2次該当者	採尿容器などは前日に配布します。
17日(火)	13:30～ 15:30	心臓検診(欠席者)	前回欠席者 場所：港区医師会2階	保護者の方が付き添い受診をしてください。
20日(金)	朝提出	腎臓検診 (2次予備日)	5月13日未提出者	採尿容器などは前日に配布します。
31日(火)	13:30～	修学旅行前健診	3学年	修学旅行参加者は必ず受けましょう。

健康診断の結果、受診を勧める生徒には【健康診断結果のお知らせ】を配布しています。また、欠席した生徒には【未受診者へのお知らせ】を配布しています。受診をした場合は学年の教員へ【相談・治療の結果】【健康診断結果】を提出してください。水泳授業が始まる(6月末)前の受診をお願いします。

特にお知らせがなかった場合は、全部の健康診断が終わった後に、健康診断結果の一覧をお渡しするので楽しみにしててくださいね。

### 「受診のおすすめ」をもらった

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



## ❀5月の保健目標【早寝・早起き・朝ご飯を心がけよう】

新学期が始まって一カ月。新しい生活にも慣れてきたところですね。

一日を元気に過ごすためには【早寝・早起き・朝ごはん】が重要だと言われています。

### ○早寝

早く寝ると翌朝目覚めがよくなります。学校がお休みの日も、夜更かしをせずにいつも同じ時間に寝るようにしましょう。

### ○早起き

早く寝たら、早く起きることができますね。朝起きることが苦手な人は、『昨日より5分早く起きる』を心がけましょう。

### ○朝ごはん

朝ごはんは午前中のエネルギー源です。毎日食べるようにしましょう。もうすぐ暑い季節がやってきます。水分補給も忘れずに！

## 🌙 いい睡眠 3つの条件

しっかり眠ったつもりでも、日中に眠気を感じる人は、ぐっすり眠れていないのかもしれない。思い当たることはありませんか？



## ❀新型コロナウイルス（濃厚接触者含む）出席停止について

今年のゴールデンウィークは、緊急事態宣言やまん延防止措置等がなく、久しぶりに外に出かけたご家庭も多いのではないのでしょうか。新規感染者数は減っていますが、「0人」にはなかなかありませんね。新型コロナウイルス感染症は、いつだれが感染してもおかしくありません。感染してしまった場合、濃厚接触者となった場合の対応をご確認ください。

※4月に配布した保健だより No.1 にも同じ内容を記載しましたが改めてご確認をお願いいたします。

### ☆新型コロナウイルス感染症陽性者

- …①学校に電話連絡をする
- ②出席停止期間は医師の指示に従う（体調を優先し、しっかり休養をしてください。）
- ③登校初日に職員室へ【学校感染症登校連絡票（青中 HP よりダウンロード可）】を提出する。  
→保護の方が記入をしてください。

[学校感染症による出席停止について | 港区立青山中学校 \(minato-tky.ed.jp\)](http://minato-tky.ed.jp)

### ☆濃厚接触者

- …①学校に電話連絡をする
- ②出席停止期間は保健所の指示に従う（オンラインで授業を受けることができます。）
- ③登校初日に職員室へ【学校感染症登校連絡票（青中 HP よりダウンロード可）】を提出する。  
→保護の方が記入をしてください。

[学校感染症による出席停止について | 港区立青山中学校 \(minato-tky.ed.jp\)](http://minato-tky.ed.jp)

PCR 検査を受ける場合、についても必ず学校へご連絡をお願いいたします。

