



ほけんだより

～冬休み号～



令和2年度12月 山梨県立甲府南高等学校 保健室



日に日に寒さが増してきました。コロナウイルスの感染拡大も続いています。冬休み中も部活動など集団で活動する機会のある人、人混みに出かける予定のある人は、マスクの着用、手洗い・うがいの徹底、キープディスタンス等の予防をしっかりとしてください。3年生は受験前の追い込みの時期ですが、何より大切なのは健康管理です！体調を崩さないように気を付けてくださいね。

3学期、また皆さんの元気な笑顔をみせてください。良い冬休みを♪

冬休みの健康管理

*規則正しい生活をしましょう！

夜更かし→生活リズムの乱れ→体調不良にならないように気を付けましょう。

*毎日の食事の量と質（栄養バランス）をよく考えましょう！

*適度に運動をしましょう！

*飲酒、喫煙、薬物乱用は絶対にやめましょう！



スポーツ振興センター災害共済給付について

部活や体育、登校中の怪我等で病院を受診した場合は、皆さんが加入しているスポーツ振興センター災害共済給付の制度で、治療費を請求することができます。受診した場合は速やかに担任や教科担任、顧問等に報告してください。

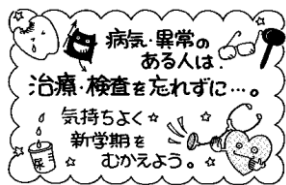
<申請までの流れ>

保健室で申請用紙を受け取る

受診した医療機関で申請用紙の記入をしてもらう

申請用紙を保健室に提出する

※申請から給付金の振り込みまでは2ヵ月ほどかかります。



健康診断で異常有りのお知らせをもらった人で、まだ治療が済んでいない人はすぐに受診しましょう。

治療が終わったら『受診結果報告書』を保健室に提出してください。

コロナウイルス・インフルエンザ 同時流行に備えて！



『感染症対策 今からが本番です！』

新しい生活様式に基づいた毎日の生活の中、感染予防についての意識が薄らいできてしまっているのではないのでしょうか？ コロナウイルスの感染拡大の歯止めがかからない中、これから初めて寒い中でのWithコロナ生活となり、同時にインフルエンザの流行も懸念される時期となります。

次の 6ポイント を是非厳守し感染予防を徹底してください。

1. 3密(密集・密接・密閉)を避ける。

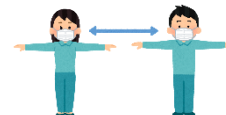
2. 正しくマスクを着用する。

3. 手指の消毒(正しい手洗・アルコール消毒)をしっかりとる。

4. キープディスタンスを守る。

5. 健康チェックを習慣化する。

6. 部活動の際の水分補給はマイボトルを徹底して。コップやタオル等の共用は厳禁です！部活終了後は直ちに下校する。



*これらのポイントは インフルエンザの予防にもつながります！

*発熱、咳等の症状がある場合は、まずは、かかりつけ医等の最寄りの医療機関に相談してください。かかりつけ医がいない場合や夜間、休日等は山梨県新型コロナウイルス感染症受診相談センターに相談してください。

TEL : 055-223-8896

*医療機関において新型コロナウイルスに感染していると診断された場合や濃厚接触者となった場合は、速やかに家庭から学校へ連絡をしてください。