

ほけんだより

5月

まだまだ続きます
健康診断



令和5年度、5月の健康診断の日程です。自分は何を受けるか確認してください。

また、準備するものがある場合は、忘れないようにしてください。
日程の変更等あった場合は、その都度お知らせします。

2023年5月
沼津中央高校
保健室発行

月	日/曜	検 診	時 間	対 象	備 考
5	8 (月)	内科検診	13:30～	12,14HR 22,23HR	1年生 聴診・問診:服装 体育着 2年生 問診:服装 制服
	18日(木) 19日(金)	尿検査1次	朝回収	全学年	18日に出せない生徒は19日に提出
	22 (月)	内科検診	13:30～	11,16HR 25,26HR	1年生 聴診・問診:服装 体育着 2年生 問診:服装 制服
	23 (火)	聴力検査	13:45～	3年生	
	24 (水)	耳鼻科検診	14:00～	1～3年生 抽出者	事前アンケート実施し対象者のみ受診

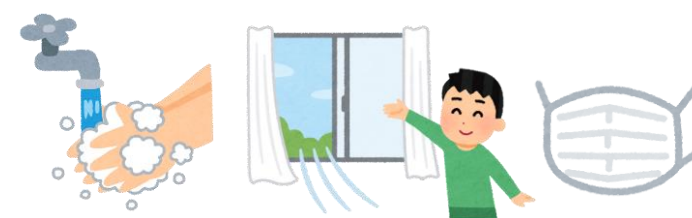
新型コロナウイルス感染症の対応について

新型コロナウイルス感染症は、令和5年5月8日から、季節性インフルエンザと同じ「5類感染症」になります。「5類」引き下げに伴い、登校前の Google フォームでの検温送信は終了します。



ただし…

5月8日以降もコロナウイルスがなくなるわけではありません。手洗い・換気・場面や状況に応じたマスクの着用等、基本的な感染対策は引き続き行ってください。



また、他の感染症の場合と同様、発熱しているなどの症状のある場合には、周りの人に感染を広げないように、自宅で休養してください。



「今から」始めよう! 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★日やけ止め…用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぶ
- ★日やけにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★日傘…UV加工されたものがおすすめ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもかもしれませんね。

