

# 保健便り

令和 2 年 5 月  
鳥取工業高等学校 保健室

新学期を迎えて 1 か月、普段でも新生活による疲れが出始める時期ですが、今回の新型コロナウイルス感染症の発生によって、これまで以上に心身ともに疲れが溜まっているのではないかと思います。今できる方法で気分転換をし、心とからだを大切にする時間を持つように心がけましょう。

## ～新型コロナウイルス感染症予防対策～

### 鳥取型「新しい生活様式」とは？

緊急事態宣言の変更により、私たちの行動が緩和されつつある中、長期的な新型コロナウイルス感染症の予防を徹底しながら生活するという「新しい生活様式」が公表されました。その中の一部を紹介します。

#### 【一人のできる感染予防対策】

- ◎ 人と人との距離を 2m 以上確保しましょう。
- ◎ 3つの「密」を避けましょう。
- ◎ 手洗い、咳エチケット、こまめな換気を行いましょう。

#### 【工夫しながらみんなで取り組む感染予防対策】

- ◎ 時差登校、時差出勤に取り組みましょう。
- ◎ 買い物はできるだけ少人数ですいた時間にしましょう。
- ◎ 公共交通機関での会話は控えめにしましょう。
- ◎ 公園や外での運動はすいた時間と場所を選びましょう。

※ 詳しくは鳥取県 HP をご覧ください  
<https://www.pref.tottori.lg.jp/item/1208834.htm>

## 体力が落ちている時こそ気を付けましょう！



4 月にお知らせしました健康診断の日程に変更がありますので、ご確認ください。

## 【令和 2 年度 健康診断日程（改訂版）】

| 検診項目       | 対象   | 検診日                 |
|------------|------|---------------------|
| 身体測定       | 全校生徒 | 4 月 8 日（水） ※実施済     |
| 心電図検査、結核検診 | 1 年生 | 6 月以降に実施予定          |
| 内科検診       | 1 年生 | 6 月 1 9 日（金）        |
|            | 2 年生 | 6 月 2 3 日（火）        |
|            | 3 年生 | 6 月 9 日（火）          |
| 尿検査        | 全校生徒 | 6 月 9 日（火）、1 0 日（水） |
| 眼科検診       | 該当生徒 | 6 月 8 日（月）、1 6 日（火） |
| 歯科検診       | 1 年生 | 6 月 1 7 日（水）        |
|            | 2 年生 | 7 月 9 日（木）          |
|            | 3 年生 | 7 月 1 6 日（木）        |