



# 保健だより

2020. 12  
茨木西高校  
保健室

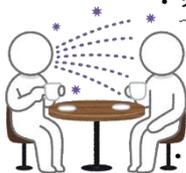
今年の2学期は、例年より長くなり学校に来るのが大変だった人もいます。それでも、コロナ禍の中で、工夫して行事や修学旅行などに取り組むことができました。休校になることなく無事に2学期を終えることができたのは、皆さんがマスク着用や手洗いや消毒に協力してくれたおかげです。また元気に始業式を迎えることができるよう、引き続き感染対策をしっかり行い、健康的な冬休みを送りましょう。

## 冬休み 過ごし方に気を付けよう



### 1 毎日健康観察をする

- ・毎日検温をして自分の体調を把握しよう。体調が少しでも悪ければ外出はやめましょう。
- ・発熱や風邪症状が続く場合はかかりつけ医に相談してください。
- ・冬休み中に新型コロナ関連で相談がある場合は裏面を参照にし、学校へ連絡してください。



### 2 人混み、換気の悪い場所に出かけない

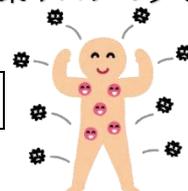
手洗いをこまめに行い、外出する際は必ずマスク着用しましょう。

- ・カラオケや複数人での食事は感染のリスクを高めます。できるだけ感染リスクの少ない行動をとりましょう。



### 3 規則正しい生活をして免疫力を高めよう

- ・体調を整えるには、睡眠、食事、適度な運動が不可欠です。ステイホームしているからといって、寝るのが遅くなったり、ゲームやスマホばかりしていると、体調が悪くなります。毎朝学校に行く日と同様に起きて、夜は早めに寝ることで、3学期をスムーズにスタートすることができます。



### 健康診断の結果を返却しました

終業式の日、今年度の定期健康診断の結果を配布しました。「受診勧告」を受けている人は、できるだけ早く医療機関を受診し、適切な措置をとってください。

### スポーツ振興センターの給付申請について

学校管理下（登下校、授業、部活など）において起こった災害について、医療機関を受診した場合は、スポーツ振興センターの給付金申請ができます。

申請できる期間は災害発生の日から2年間です。

思い当たるケガがある人は始業式に保健室まで書類を取りにきてください。

申請から給付まで約3ヶ月程かかります。3年生は特に忘れずに提出してください。

