

保 健 だ り よ

本庄高校  
5月

生徒保健委員会 令和3年5月 日発行

～ 新型コロナウイルスを見直そう ～


- ① 手洗いの後に消毒をすること。
- ② マスクなしでの会話を控える。
- ③ 大人数での食事を避ける。

この3点を行うことで感染リスクがぐっと下がります。  
最近では埼玉県でも陽性者が増えてきて感染リスクが  
上がっています。  
皆さんも不要不急の外出を控え、高校生活を充実させ  
ましょう。

コロナ以外にも  
うつる病気があります

**伝染性単核球症**

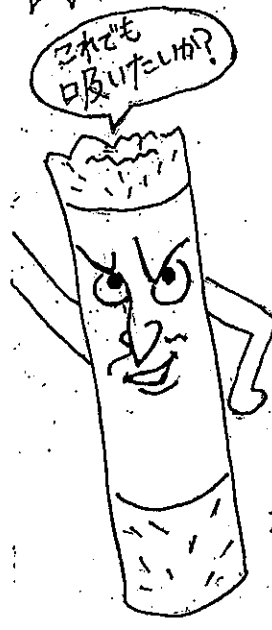
- ・ 熱が出る
- ・ 喉が痛い
- ・ だるい
- ・ 食欲不振
- ・ リンパ節の腫れ



- 原因となるウイルスは唾液と粘液に含まれており、キスなどを介して人から人へうつります
- また食器（コップ、飲み物のグラス、スプーン、フォークなど）を共有することがあるので共有するのはやめましょう！

吸うな！ タバコは百害あって一利なし！

～ 三大有害物質 ～



ニコチン... タバコを吸うことで、  
肺から吸収され全身に広がって  
血管を収縮させる。強い依存性

タール... ベンツピレンなど、  
数十種類の物質が含まれている。  
発がん物質

一酸化炭素... ヘモグロビンと  
結合することで血液の酸素運搬  
機能が阻害される。  
体を酸素欠乏状態にする

五月病

疲れは出ていませんか？  
新学年になって、1か月がたちました。  
食欲がなかったり、豆頁が痛かったり、やる気  
が出なかったりしていませんか。そのような病状  
が出たら、早寝早起きで生活リズムを整え  
たり、外で体を動かしたり、好きな音楽  
などを聴いて気分転換をしましょう。  
また、どうして元気が出ないのかを糸氏にか  
くのぞいてみましょう。

～ 「災害共済給付制度」について ～

「災害共済給付制度」とは、私達が「学校の管理下」で何かをした際は、  
独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる  
制度のことです。

「学校の管理下」とは？ → 授業中、学校行事、休み時間、登下校中  
「結付対象となる災害」の範囲は？ → 負傷・疾病・障害・死亡  
負傷・疾病では、医療費総額5000円以上（本人負担1500円以上）  
が結付対象です。

ご不明な点がありましたら、保健室にお問合わせ下さい。