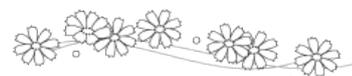


2学期がスタートして2週間が経ちます。残暑が厳しく過ごしにくい日が続いていますが、朝夕は少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。新型コロナウイルス対策をしながらの学校生活ですが、充実した2学期を過ごせられるように体調管理をお願いします。



## 新型コロナウイルス感染症予防について

7月～8月にかけて県内でも流行が報告され心配をしました。現在は、少し落ち着いている状況ではありますが、静岡県は警戒レベル4（6段階中）となっています。引き続き、各御家庭での予防対策をお願いします。

症状が消失するまでは自宅で様子を見てください。

- 1 朝、登校前に体温が37℃以上ある。
- 2 かぜ症状（せき・のどの痛み・鼻水・頭痛・だるいなど）がある。
- 3 同居の家族に、発熱・かぜ症状がある。  
この場合、生徒本人が無症状でも登校はひかえください。
- 4 その他、心配な症状（においや味がわからない・胃腸症状など）がある場合
- 5 感染流行地区（東京・大阪・福岡・沖縄など静岡県が行動制限をしている地域）、その他の地域に外出し、帰宅後に発熱等の症状がある場合。またその地域の人と接触後に、発熱等の症状が出た場合。

欠席が続く場合には、養護教諭から症状や受診の有無、家族の様子など確認の連絡をさせていただきます。なお、症状が長引いたり、家族内で同じ症状があったりする場合は、すみやかに医療機関や相談センターに連絡してください。

「感染の疑いがあったり、心配な症状が長引いたりしている場合」には、学校長の指示により、養護教諭から「出席停止」の連絡をします。

### 心配な症状がある場合の連絡先

- 1 かかりつけ医 いつも受診している医療機関に、電話で相談してください。
- 2 静岡県新型コロナ受診相談センター（西部保健所：磐田市見付）  
平日 8：30～17：15

電話 050-5371-0561 または 050-5371-0562

夜間・土日祝日

電話 050-5371-0561

# 中学生に多い貧血

中学生の特に女子においては、約10%に貧血症状がみられます。そのため、磐田市では中学2年生と3年生の希望者を対象に貧血検査を実施しています。検査対象でない1年生や検査を希望しなかった生徒にとっても、生活の中で注意してほしいことがありますので、御家庭でも話題にしていきたいと思えます。

中学生に多い貧血として、「鉄欠乏性貧血」があります。血液中の赤血球にあるヘモグロビン（鉄分）が、体内に酸素を送っています。このヘモグロビンの鉄分が少なくなると「鉄欠乏性貧血」になります。体内が酸素不足になって、いろいろな症状があらわれます。



鉄分は体の中では作られないので、食事で摂取しないと不足していきます。

鉄を多く含む食品		※写真はイメージです
動物性食品 (ヘム鉄)	レバー、あさり、しじみ、かき、かつお、まぐろ など	
	ひじき、大豆、小松菜、ほうれん草、切干大根、納豆、ブルーン など	

## 9月健康診断の予定

9月17日(木) 貧血検査(2・3年希望者) 眼科検診(全学年)

## 9月スクールカウンセラー来校日

9月18日(金) 9月24日(木) お気軽に連絡してください。

電話 32-4637(担当:豊田中保健室)

