



1年次のみなさん、入学おめでとうございます！2・3年次のみなさん、新年度となり新たな気持ちで張り切っていることでしょう。はやる気持ちはあっても、オーバーペースは禁物。新しい環境、新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調をくずしたり、けがをしてはせっかくのやる気もしぼんでしまうかも。規則正しい生活を送り自分のペースを見失わないよう気をつけてくださいね。

★保健室利用の約束★ 保健室はみんなが利用するところです。ルールを守って使用しましょう。

<p>《目的①》けがをしたときの応急手当 保健室は応急処置をするところなので、持続的な治療はできません。その後の湿布・ばんそうこうの交換は各自で行ってください。</p> <p>《目的②》気分が悪くなったとき 様子を見て、少し休めば回復しそうなときは休養しましょう。休養時間は1時間まで、内服薬は出していません。</p> <p>《目的③》心配事・悩み事を相談したいとき 何でも話してみてください。一緒に解決方法を考えていきましょう。</p> <p>《目的④》体の状態・健康のことを知りたいとき 参考になる本・雑誌も常備しています。</p>	<p>《ルール①》先生にことわってから来る 必ず担任や教科の先生に伝えてから来てください。 (緊急時は除く)</p> <p>《ルール②》入室時にあいさつをする 「失礼します」(ドアが閉まっているときはノックする) 「失礼しました」を忘れずに</p> <p>《ルール③》室内では静かに 体調不良で来室している人、休んでいる人への思いやりをもった行動をとりましょう。</p> <p>《ルール④》備品を勝手にさわらない 体温計や計測機器などを使うときは、必ずひと声かけてください。備品は大切に使用してください。</p>
--	--

★健康診断日程予定表★

検査項目	検査日	対象者
身体計測	4/9 (金)	全生徒
尿検査① ② ③	未定	全生徒
		前回未提出者・再検査者
		前回未提出者・再検査者
心電図検査	4/19 (月)	1年次
結核検診	4/15 (木)	1年次
内科検診① ② ③	4/20 (火)	105~107 203・204 301~303 304~306
	4/22 (木)	104 205~207 307
	5/13 (木)	101~103 201・202
眼科検診	4/26 (月)	1年次 2・3年次該当者
歯科検診① ② ③	6/10 (木)	103~105 206 301・302・307
	6/17 (木)	106・107 201~202・207 303・304
	6/24 (木)	101・102 203~205 305・306
耳鼻科検診① ②	6/3 (木)	101~104 2・3年次該当者
	6/17 (木)	105~107

☆新型コロナウイルス感染症対策の関係で日程が変更になる場合があります。

～内科検診～	～眼科検診～	
心臓の音や、呼吸の様子を調べます。背骨や胸などの骨が曲がっていないか、皮膚の病気にかかっているか、栄養状態についても調べます。	眼のまわり、まつ毛、まぶた、結膜、角膜などに病気の異常がないか調べます。	
～歯科検診～	～耳鼻科検診～	
虫歯の有無の他、歯並びや噛み合わせの様子、歯ぐきの腫れなどについても調べます。	耳や鼻、のどに異常がないか調べます。 ※検査の前日には、鼻や耳の掃除をしておきましょう。	
～尿検査～	～結核検診～	～心電図検査～
尿の色や成分(タンパク質や糖、血液)を調べ、病気を早期発見します。 ※名前ラベルは、採尿した後容器に貼るようにしましょう。	「結核」というと昔の病気というイメージがありますが、今でも日本で最大の感染症です。 ※刺繍・ボタンなどついていない無地のTシャツや下着の準備	心臓の中で起こっているかすかな電気の変化をグラフ形で記録し、心臓の動きや様子におかしなところがないか調べます ※力を入れると正確な検査ができないので、体の力を抜く

※当面、新型コロナウイルス感染症対策として保健室の入り口を2カ所に分けています。

- 内科的症状 …北側出入口
- けが・書類の提出…南側出入口
- 相談など



学校医の先生を紹介します

内科：大頭先生・瀧先生
耳鼻科：高麗先生
眼科：大村先生
歯科：西條先生



★朝の検温・健康調査のお願い★

再び新型コロナウイルス感染症が全国的に広がっています。私たちも「感染しない」「広げない」を心がけ、毎朝の検温と健康観察を心がけましょう。

《方法》

- ①登校前に自宅で検温する。
 - ②朝のSHRで各自「健康観察表」の記入。
- ※家庭で検温を忘れた生徒は教室で検温を行う。
- ③体調不良など気になる事項があった場合は、SHR後すぐに担任に申し出る