



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。

**★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。**

**《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。

**《目的②》体調が悪くなったとき**

様子を見て、少し休めば回復しそうな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。

**《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。

**《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。

**《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)

**《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

**《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。

**《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。備品は大切に使ってください。

**★健康診断日程予定表★**

検査項目	検査日	対象者
身体計測	4 / 1 1 (火)	全生徒
尿検査①	4 / 2 8 (金)	全生徒
	② 5 / 1 7 (水)	前回未提出者・再検査者
	③ 5 / 3 1 (水)	前回未提出者・再検査者
	※候補日	
心電図検査	4 / 1 8 (火)	1年次
結核検診	4 / 1 9 (水)	1年次
内科検診①	4 / 2 0 (木)	1年2クラス・2年1クラス・3年2クラス
	② 4 / 2 5 (火)	1年2クラス・2年4クラス・3年5クラス
	③ 4 / 2 7 (木)	1年3クラス・2年2クラス
眼科検診	5 / 8 (月)	1年次 2・3年次該当者
歯科検診①	6 / 8 (木)	1年3クラス・2年1クラス・3年3クラス
	② 6 / 1 5 (木)	1年2クラス・2年3クラス・3年2クラス
	③ 6 / 2 2 (木)	1年2クラス・2年3クラス・3年2クラス
耳鼻科検診①	6 / 1 (木)	101~104 2・3年次該当者
	② 6 / 1 5 (木)	105~107

※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  
薬剤師：後藤先生



**★朝の検温・健康調査のお願い★**

新型コロナウイルス感染症は少しずつ落ち着いてきていますが、今後も「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保健室で検温を行う。
- 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。

～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、角膜などに病気や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～
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しましょう。	「結核」というと昔の病気というイメージがあると思いますが、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
	～心電図検査～
	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。