

保健だより 4月

令和4年 4月
上三川高校 保健室

新学期が始まりました。新しい環境にワクワクしているのではないのでしょうか？でもその一方で環境の変化から体調を崩すこともあります。早めの休養を心がけてください。また、新型コロナウイルス感染症も、感染力の強いBA2株に置き換わりが進んでいるようです。ひき続き感染対策に努めましょう。



4月の保健関係行事

12日(火)	身体計測	全学年	午前中
19日(火)	内科検診	3-1,3-2,3-3	午後
20日(水)	貧血検査	1年生	午前
20日(水)	結核検診	1年生	午後
22日(金)	腎臓検診	全学年	朝のSHR時に提出
22日(金)	心臓検診	1年生	午後
26日(火)	内科検診	3-4,2-1,2-2	午後

腎臓検診(尿検査)

年1回は必ずやらなければならない検査です。
当日忘れないよう注意してください。

<身体計測について> 4/12(火)

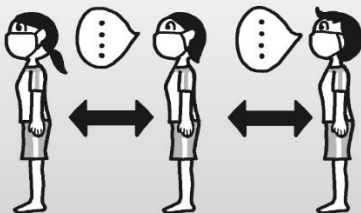
測定項目: 身長・体重・視力・聴力(聴力は1年・3年のみ)

準備するもの:半袖体育着・ハーフパンツ(体重以外はジャージ)

メガネ・コンタクト メガネ(コンタクト)をかけた視力測定を行います。

健康診断での諸注意

順番待ちの際は
おしゃべりをせず、
間隔をあけて並ぶ



キープ・ディスタンス!

髪が長い人は、
検診・検査の邪魔に
ならない髪型にしておく

目にかからないよう
前髪はピンで留めるか、
短く切る

耳が
隠れない
ようにする



髪は低い位置で結ぶ
(×おだんご、×ポニーテール)

忘れ物をしない
ようにする



保健調査票や
尿検査は
提出日を守る



検診・検査の際に
必要なもの
(体操服、使っている人は
メガネなど)を
持ってくる



《保健室の使い方》

保健室は学校の保健センターです。健康診断・身体計測・健康相談・救急処置・保健学習などに利用してください。

1. 病気・怪我の時

保健室で処置を受ける場合、症状や原因などをはっきりと要領よく話してください。原則として休み時間に来て、検温等を行い、どうしても休養が必要だと判断された生徒は、教科及び担任の先生に連絡に行き、授業を休む許可をもらうようにしましょう。その際、「保健室からの連絡カード」を渡しますので、教科の先生に提出してください。また、1人での来室が無理な時は、付き添いの人と一緒に来室してください。

※薬は原則としては与えません。人間の体には、病気や怪我を治していこうとする自然治癒力があります。どうしてもそのような症状が出たのかを考え予防に心がけてください。

2. ベッドの使用

ベッドでの休養は1時間とし、回復の見込みがある場合に限りです。睡眠不足による休養は認めません。

3. 早退したい時

身体の調子が悪く早退したい時は、担任の先生に申し出て、保健室で検温等しましょう。

4. 相談

身体の事、心の悩み、何でも気軽に話してください。少しは力になるかも知れません。一人で悩むより、誰かに話した方が楽になるものです。解決に向けて一緒に考えましょう。

- 緊急の場合を除き、休み時間・放課後に利用してください。
- 学校でのけが・病気に対応します。自宅でのけが等は自宅で処置して来てください。



【内科】 …太出先生(上三川)本郷台医院

視診(顔色・栄養状態)、触診(脊柱の異常等)聴診(心臓の異常等)

【眼科】 …高橋先生(下野)たかはし眼科クリニック

眼瞼及び結膜角膜等の状態をみる

【耳鼻科】 …栢先生(宇都宮)みずほの耳鼻咽喉科

【歯科】 …生井先生(宇都宮)生井歯科

口腔内の異常と歯1本1本のチェック、虫歯の有無、かみ合わせ等

【薬剤師】 …山田先生(小山)銀星薬局

学校環境衛生や保健室の薬品についての指導