

保健だより

鶴ヶ島清風高等学校 保健室 4月号

R3. 4. 8



いよいよ新年度のスタートです。新しい学校、新しいクラス、新しい友達、新しい先生…春はたくさんのお出会の季節ですね。新しい環境の中で、緊張している人もたくさんいると思います。“あせらず” “ゆっくり” “少しずつ” 慣れていってくださいね。いろいろと周りの環境が変わるこの時期は、思った以上に負担がかかり、心身ともに疲れやすくなっています。夜は早めに休み、翌日まで疲れを残さないようコントロールしましょう。そして健康的で楽しい学校生活を送りましょう。

「保健だより」は保健に関するタイムリーな情報の発信やお知らせを中心に、発行していきますのでぜひ目を通してください。



もし異常が見つかったら、早めに精密検査や治療をしましょう。

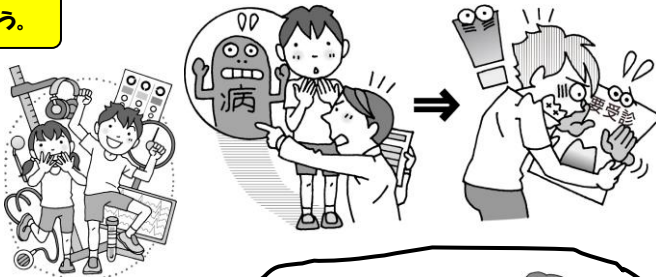
健康診断では、からだに病気や異常の疑いがないかをみます。

要受診は、即、病気ということではありません。

健康診断では、病名や正確な視力・聴力などはわかりません。

健康診断を受けることによって…

- 1 自分の体の状態をよく知ることができる
- 2 病気や異常を早く発見できる
- 3 自分の健康を守り高める意識を育てる



尿検査
4月12日(予備日4/13)
4月26日 二次検査



内科健診
4月16日1年4・5・6組
4月19日3年2・3・4組
4月27日1年1・2・3組



耳鼻科健診 1年のみ
4月26日 耳そうじを!!



X線撮影 1年のみ
4月15日



一斉健診 4月22日 体育着を忘れずに!!
心電図 1年のみ
内科健診 2年・3年1組5組6組
歯科検診 全員 *きれいにはみがきを!
視力検査 全員 *メガネを忘れずに!
聴力検査 1・3年のみ
身長・体重 全員



健康診断は静かに受けよう!!



検診の前に消毒をしましょう



お世話になる。

内科 川野先生 (川野医院)
眼科 塩田先生 (坂戸眼科)
歯科 沼倉先生 (ホワイト歯科)
耳鼻科 小川先生 (鶴ヶ島耳鼻科)
薬剤師 横井先生

学校医の先生です

保健室の利用について

みんなの保健室 気持ちよく使うためのルールです

保健室にいる養護教諭の掛川です。
これから1年間、みなさんのカラダとココロの健康を守るお手伝いをしていきます。
よろしくお願いします。



- ① 原則として、薬は出しません。
- ② 保健室で休養できるのは、**1時間まで**です。
- ③ ケガは応急手当のみします。
- ④ **休み時間や放課後**を利用することが原則です。
- ⑤ 早退と判断したときは、担任の先生・年次の先生から「早退許可書」をもらってから帰ってください。
- ⑥ 保健室内は、**携帯電話使用禁止・飲食禁止**です。



相談したいとき

健康のこと、気になること等、気軽に来てください。ただし授業中以外、昼休みや放課後にしてください。
またカウンセラーの先生に相談することもできます。希望があれば、担任の先生、保健室まで申し出てください。

身長・体重・体脂肪・視力の測定

昼休みや放課後、自由に利用してください。



鶴ヶ島清風高校

新型コロナウイルス感染症対策

みんなで守ろう

朝起きたら

- 熱を測る・健康観察→熱がある、咳が出る等風邪の症状がある場合、学校へ保護者の方が連絡をして欠席する。(症状がなくなるまで)

登校

- マスクをして登校する。マスクは学校でも外さない。
- 手洗い後、手を拭くタオルやハンカチも持ってくる。貸し借りはしない。

登校したら

- 教室に入る前に、流しで石鹸を使って手洗い。
- 廊下や階段は右側通行

SHR

- 担任の先生が健康観察を行います。検温・マスク忘れは保健室へ。

授業

- 教室の4隅の窓を開けて、換気を行う。(エアコン・ストーブ使用時も)

休み時間・昼休み

- トイレの後はしっかりと手を洗う。
- 友だちとの距離を保つ。最低でも1メートル。
- 飲み物や食べ物は人と共有しない。あげたいもらいたいしない。
- 昼食は昼休み最初の15分間は自分の席に座り、前を向き、おしゃべりしないで食べる。



そうじ

- 掃除後はしっかりと手を洗う。

部活動

- 部活動前に検温する。体調が悪いときは無理せず帰宅する。
- 部室は着替えのみとし、短時間、少人数で使用する。(顧問の先生の指示に従う)

