

保健だより

令和4年4月発行

長崎南高校 保健室

入学・進級おめでとうございます。新たな目標をもって高校生活を充実させましょう。
新しい環境での生活に慣れるためにも、食事や睡眠など、健康管理を十分に行うようにしてください。
また、感染症対策も継続して行いましょう。

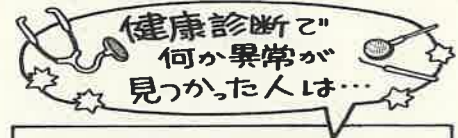
健康診断が始まります

健康診断の目的は…?



- その1 ① 自分の成長や健康状態を知る
- その2 ② 病気の疑いがないかを調べる
- その3 ③ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!



家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにして
お届けしますので、必ず見せるよ
うにしましょう。)




【健康診断の日程】

月	日	曜日	対象	内容	準備等
4	13	水	1年生	心電図・X線	体操服・ジャージ
	15	金	全学年	尿検査1次	朝、自宅で採尿
	19	火	全学年	身体測定	体操服・眼鏡(使用している人)
	20	水	2年生	内科検診	体操服・ジャージ
	21	木	該当生徒	尿検査1次(予備)	朝、自宅で採尿
	27	水	3年生	内科検診	体操服・ジャージ
	28	木	3年生	歯科検診	昼食後、歯みがきをする
5	12	木	1年生	耳鼻科検診	前日に耳掃除をする
	17	火	該当生徒	尿検査2次	朝、自宅で採尿
	18	水	1年生	内科検診	体操服・ジャージ
	23	月	2年生	歯科検診	昼食後、歯みがきをする
	24	火	該当生徒	尿検査2次(予備)	朝、自宅で採尿
	26	木	1年生	眼科検診	
6	16	木	1年生	歯科検診	昼食後、歯みがきをする

色覚に係る健康相談についてのお知らせ

色覚検査は平成15年度から法律の改正によって、学校での健康診断の項目から外れましたが、学校の健康相談等において、希望があれば保護者の同意を得て個別に色覚検査が実施できます。

色の見え方で気になることがある場合は、保健室に相談してください。

<h3>登校前</h3>	<p>健康チェック（検温）を行う。 →発熱等の風邪症状がある場合は自宅で休養する。</p>
<h3>登校したら</h3>	<p>☆登校後すぐに手洗い・手指消毒を行う。 朝 SHR で担任の先生が健康観察を行います。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>タオル・ハンカチを各自持参すること</p> </div>
<h3>授業中</h3>	<p>教室の換気を行う。（気候上可能な限り常時窓を開けておく）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p>※常時開けておく場合 対角線の2か所を20cm開けたままにしておく。 ※20分～30分ごとに換気する場合 授業の途中と授業の終わりに、窓と扉のすべてを5分程度開ける</p> </div>
<h3>昼食時</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 対面を避け、黙食。 ・ 大声での会話を控える ・ 歯みがきによる飛沫が飛びやすくなるので、私語は控える。 ・ 食事後にはすみやかにマスクを着用する。 <p>☆食事前後の手洗い（石けんで30秒）</p>
<h3>清掃活動</h3>	<p>学校を清潔に保つために掃除の徹底を。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 換気し、マスクを着用した上で掃除を行う。 ・ 机は水拭きし、大勢がよく手を触れる場所（ドアノブ、手すり、スイッチなど）は、消毒する。 ※使用した雑巾はよく洗って干し、乾燥させる。 ※消毒する場合は教室のアルコール消毒・ペーパータオルを使用する。 ・ トイレ・手洗い場の担当生徒は石鹸を補充する。 </div> <p>☆掃除終了後の手洗い（石けんで30秒）</p>
<h3>マスク着用</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 口と鼻を覆うことが予防の基本 ・ 身体的距離（2m程度）が取れない場合はマスク着用 ・ 暑さ等で息苦しいと感じたときは、一時的に外すなど、自身の判断で適切な対応をする。 ・ 公共の交通機関利用時はマスク着用。 <div style="text-align: right;">  </div>