

保健だより

令和4年4月

東温高等学校 保健室

今月の保健目標：新生活に合わせた生活リズムを確立しよう！



中庭の藤棚やイチヨウにも新芽が芽吹き、新たな気持ちで新学期を迎えていることと思います。自分にできる感染予防を行いながら、元気に過ごしましょう。

保健室はこれから1年間、皆さんの心と体の健康を様々な面からサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします！



健康診断が始まります！-4月の予定-

月 日	行 事	対 象	備 考
4月11日(月)	身体計測	全学年	メガネ・コンタクトレンズ・ケース・保存液を持参する
4月13日(水)	歯科検診	3年生	昼食後、丁寧に歯を磨く
4月15日(金)	貧血・心電図検査	1年生	貧血検査は希望者
4月18日(月)	内科検診	3年生	
4月20日(水)・21日(木)	尿検診	全学年	起きてすぐの尿を採る
4月20日(水)	歯科検診	2年生	昼食後、丁寧に歯を磨く
4月26日(火)	内科検診	2年生	
4月27日(水)	歯科検診	2年生	昼食後、丁寧に歯を磨く
4月28日(木)	結核検診	1年生	夏用体操服(上)を持参する
	尿検査(予備日)	未提出者	



なぜ健康診断をする？なぜ大切？

大切な理由…学校での健康診断は、みなさんの「今」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるから。

★健康診断の主な目的を知ろう！★

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる。
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる。
- 自分の体のことを知り、関心を持つきっかけにする。
- より健康になるための課題(健康目標)に取り組む。



感染予防のために気を付けてほしいこと



感染予防を行いながらの生活も 3 年目になりました。オミクロン株による感染拡大は収まる気配も見えず、改めて感染予防行動を大切にしなければならぬ状況です。一人一人が自分も周りも守れるよう、慎重に行動しましょう。

☆ 毎朝、登校前に検温する

保健室前にも体温計を置いています。忘れた人は教室に入る前に必ず検温してください。

☆ マスクを正しく装着する

予防効果の高い不織布製を推奨しています。家を出る時からつけて登校しましょう。自転車通学などでどうしても外す場合は、しゃべらないようにしましょう。また、予備のマスクを数枚カバンに入れておくと、もしもの時も安心です。

☆ こまめに手洗い、手指消毒をしよう

手指や物品を介しての感染も報告されています。外から戻った時、トイレ後、食事前、共用物を使用した後など、石けんを使用してこまめに手を洗いましょう。清潔なタオルやハンカチを持参し、他人との貸し借りはしないでください。

☆ 十分に換気しよう

教室上部の窓の常時開放(カラーテープが目印です)、休み時間の窓・ドアを全開放しての換気をしてください。また、部室等、換気が十分にできない場所では滞在時間を最短にし、マスクなしでの会話などをしないようにしてください。

守りましょう！ 保健室利用のルール・マナー

♡ ノックをしてから静かに入り、室内では騒がないようにしましょう。

♡ 休養は原則 1 時間以内です。

♡ 緊急時以外は、休憩時間に来室してください。

授業中に来室が必要な場合は保健委員等が付き添い、一人で来室しないようにしてください。

♡ 内服薬を渡すことはできません。

自分の薬は飲みなれた物を持参してください。

♡ 継続的な手当て(毎日の消毒、湿布の貼り替え等)はできません。翌日以降の手当ては自宅で行いましょう。

♡ ホットパックや保冷剤等の貸し出しができます。必ずその日のうちに返却してください。

