

保健だより

NO.1

酒田西高定時制・保健室
令和5年4月7日（金）

新年度がスタートしました。気持ちも新たに心身ともに健康で充実した1年にしましょう。

健康診断が始まります！

++ 健康診断は自分の体と向き合い ++
健康について考える大切な時間です

★4月11日（火）は、身体測定です

検査項目→身長・体重・視力・四肢の検査

1年と3年次生は聴力検査もあります。

*体育着に着替える必要はありません。

*眼鏡を使用している人は、忘れないようにしてください。

今後の健康診断日程は、次のとおりです 休まずに健康診断を受けましょう。

4月12日（水）	<u>*日程が変わります。昼食持参すること</u>
10:10まで登校	耳鼻咽喉科検診・眼科検診
4月13日（木）	尿検査・心電図検査（1年次のみ）・胸部間接撮影（1年次のみ）
4月18日（火）	内科検診
5月17日（水）	第2回尿検査（該当者のみ）
5月30日（火）	歯科検診
6月9日（金）	第3回尿検査（該当者のみ）

保健室では・・・

- ① 体調不良時やけがの応急手当をします。

（あくまでも、ご家庭・医療機関へ引き継ぐまでの応急処置です。）

朝の健康観察について

養護教諭：守屋が、昇降口や教室で、朝の健康観察を行います。

毎日の体調を教えてください。

- ② 心配なことや悩み事について一緒に考えます。
- ③ 薬は、副作用の心配がありますので、学校には置いてありません。
- ④ 早退や医療機関受診が必要な場合は、保護者に連絡をします。



保健&食育ブログのお知らせ

今年も、階段わきにブラックボードを置きます。

主に、「保健や食育についての情報」「いろいろな連絡」など
書きますので、見てください！



☆ウェブ配信ではない手書きの掲示ですが、「保健&食育ブログ」と、

名づけています。

裏面へ続く→

新型コロナウイルス感染症対策

Ⅰ. 健康観察をおこなう！

＊毎日、健康観察表の項目をもとに、自分の体調チェックをしましょう。体温測定は必ず行う。

保護者の確認もお願いします。 健康チェックカードは、提出日に担任に提出してください。

発熱はないか？
朝の体温測定

強いだるさはないか？



咳や鼻水、のどの
痛みはないか？

においや味がわから
ない症状はないか？

息苦しさはないか？

2. マスクの着用と手洗いを徹底する！

＊マスクの着用は必須です

・鼻と口をおおう。

・不織布マスクが、予防効果が高い。



＊手洗いと消毒の徹底。

＊食事の前、帰宅時など石けんで手を洗いましょう。

＊手洗いは、約 30 秒間すみずみまでていねいに！

＊消毒液は、昇降口、階段前、2 階水飲み場等にあります。



3. 換気の徹底！ 密をさける！

＊教室、図書室など定期的に換気をしましょう。

＊近距離での会話をしない。大声を出さない。

＊昼食時は、各自の机で前を向いて黙食をしましょう。



4. 体の抵抗力を高める！

＊バランスの取れた食事。(3 食 食べる。)

＊生活リズムを整える。(まず、朝起きる！ スマホ・ゲームから離れる時間を作る。)

＊十分な睡眠をとる。(夜更かしをしない！)

*適度な運動をおこなう。(散歩やジョギング、室内での体操など)