

保健だより

NO.1

酒田西高定時制・保健室
令和4年4月8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！

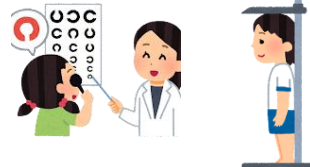


++ 健康診断は自分の体と向き合い ++
健康について考える大切な時間です

★4月11日(月)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13日(水)	*この日は、日程が変わります。昼食持参すること
10:10まで登校	尿検査・耳鼻咽喉科検診・眼科検診
13:15放課	心電図検査(1年次のみ)・胸部間接撮影(1年次のみ)
昼食持参	
4月19日(火)	内科検診
5月18日(水)	第2次尿検査(該当者のみ)
5月24日(火)	歯科検診

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。)
- 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。

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。





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。

新型コロナウイルス感染症対策

1. 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。



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)