

保健だより 4月

令和4年度 第1号
2022.4.8(金) 加美農業高校保健室

4月の保健目標

健康診断を受け健康状態を把握しよう



★4月の健康診断日程★

| 項目 | 日時 | 対象 | 場所 | 注意事項 |
|------------------|--------------------|------|---------------------|------------------------------------|
| 身体計測 | | 全学年 | 男：体育館南側 女：体育館北側 | 制服で測定可 *体育館シューズは不要 |
| 視力検査 | 4月11日(月) 3・4校時 | 全学年 | 選択A教室 選択C教室 | メガネ・コンタクトを忘れない(忘れたら再検査) 静かに整列する |
| 聴力検査 | | 1・3年 | AV室 | |
| 眼科検診 | 4月15日(金) 13:15~ | 全学年 | 大会議室 | ・コンタクトは装着したままでよい |
| 結核検診 (胸部X線撮影) | 4月19日(火) 9:30~ | 1年 | 職員玄関前 検診車 | ・運動着(中は無地の半袖)に着替える |
| 尿検査 | 4月26日(火) 1校時開始前 | 全学年 | 朝、教室で回収後、 保健室に提出 | 生理期間中になりそうな女子は必ず事前に保健室に申し出ること |
| 循環器検診 (心臓検診) | 4月26日(火) 13:30~ | 1年 | 職員玄関前 検診車 | ・運動着(中は半袖)に着替える ・事前に「問診票」の記入 |

～学校医の先生方をご紹介します～

健康診断だけでなく、皆さんが健康的に学校生活を送れるようにご指導頂きます。

- 内科 鈴木 潤 先生 (鈴木内科医院)
- 眼科 菅野陳一郎 先生 (菅野眼科医院)
- 耳鼻科 佐竹 順一 先生 (古川駅南耳鼻咽喉科)
- 歯科 藤原 俊明 先生 (フジワラデンタルオフィス)
- 薬剤師 橘 禎一 先生 (薬局106/タチバナ調剤薬局)

★保健室は、養護教諭 むらかみ ひろこ 村上 浩子・あらい しおり 荒井 詩織の二人体制です。よろしくお願いします。



- *職員室で許可をもらってから来室しましょう。
- *次の授業に遅れそうなときは、担当の先生に伝えるようにします。
- *養護教諭不在時は閉室です。(その際は、職員室の先生に連絡)
- *緊急時以外は休憩時間中に来室しましょう。
- *保健室での飲食・携帯電話は禁止です。
- *休養は1時間(1コマ)が目安です。
- *早退・病院受診の場合は、担任・保護者と相談します。
(保健室は応急処置をするところです。治療や投薬はしません。)

一人ひとりができる感染症対策

① 換気 : 休憩時間は教室の出入り口を開放し、十分な換気を行いましょう。
また、常に対角線になるよう、窓を10cmほど開けて、
部屋の空気を新鮮に保つことが大切です。



② 手洗い : 手で触れたものを介して、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
登校後すぐと実習の前後、食事前、清掃後などこまめに手を洗いましょう。

～ 正しい手の洗い方 ～

1 おねがいのポーズ
てのひらをあわせてスリスリ。
まずはいちばん広い
ところからしっかりとね。

2 カメのポーズ
親子ガメのように
両手を重ねてスリスリ。
忘れがちな手の甲もきちんと。

3 お山のポーズ
指と指を組んで三角の
お山を作ってゴシゴシ。
洗いにくい指の間も上手に。

4 おおかみのポーズ
おおかみのように
つめを立てて、ゴシゴシ。
中に隠れたバイ菌を追い出そう。

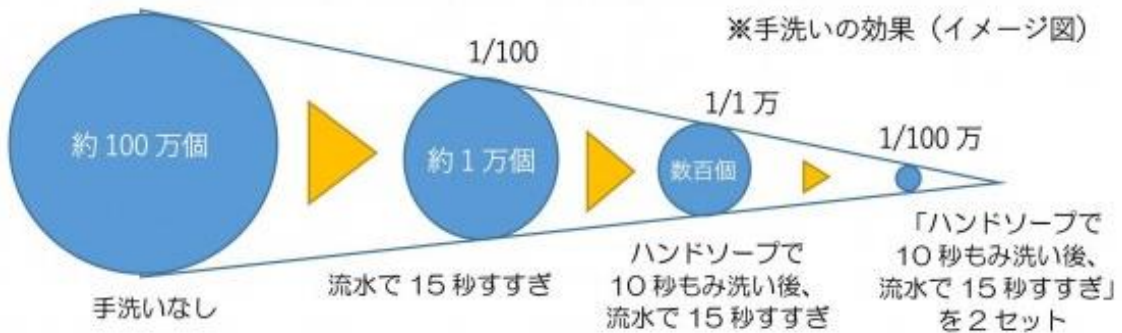
5 バイクのポーズ
バイクの運転みたいに、
親指をつけ根からくりくり。
お口に入りやすい指だからね。

6 つかまえた! のポーズ
手首をにぎってぐりぐり。
おなかき、お勉強で机にあたる
手首は意外に汚れる。

10数えるまでですすいだら、

手洗後は、自分のハンカチでしっかりと拭き取りましょう!

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



③ 咳エチケット : 咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることを心掛けましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

