

# 保健だより 4月

令和3年度 第1号  
2021.4.8(木) 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
身体測定		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12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)
聴力検査		1・3年	AV室	静かに整列する
眼科検診	4月16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(月) 9:30~	1年	職員玄関前 検診車	・運動着(中は半袖)に着替える
尿検査	4月20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27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 おおつち やよい 大土 弥生・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形のお山を作ってゴシゴシ。洗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。

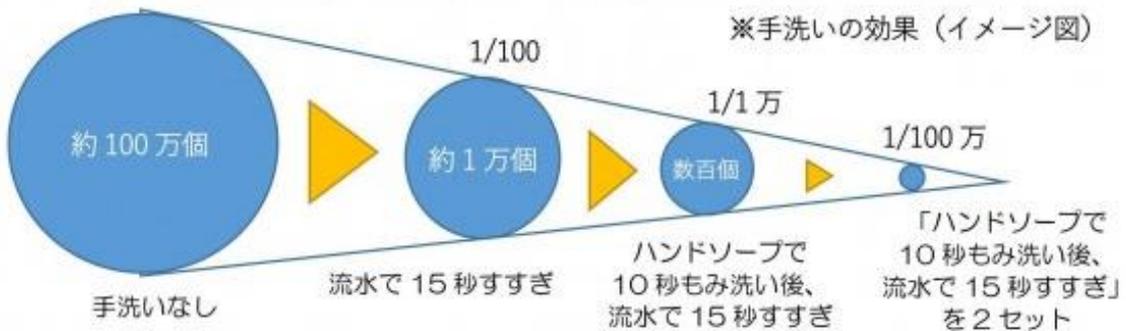
5 バイクのポーズ  
バイクの運転みたいに、親指をつけ根からくりくり。お口に入りやすい指だからね。

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、

手洗い後は、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

