

保健だよ！

雄物川高等学校 令和2年4月

【健康診断日程】

- 4月10日（金）身体計測（全校：身長、体重、視力
1・3年：聴力、3年：色覚）
- 4月20日（月）心電図検査・結核検診
（1年生・前年度運動部員心電図欠席者）
13：20～保健室・会議室（心電図）
生徒玄関前（レントゲン撮影）
- 4月21日（火）尿検査（全校） 登校したら提出
- 5月13日（水）尿再検査（再検査者、前回未提出者）

*内科、耳鼻科、眼科、歯科検診は半年以上の延期となりましたので、日程が決まり次第お知らせします。

お世話になる学校医の先生方です！

- ◇ 内科・・・中川輝彦先生（中川医院）
鈴木道郎先生（雄物川クリニック）
- ◇ 眼科・・・高橋佳奈先生（条里コスモス眼科）
- ◇ 耳鼻科・・・阿部隆先生（阿部耳鼻咽喉科医院）
- ◇ 歯科・・・竹内亨先生（竹内歯科医院）
- ◇ 薬剤師・・・橋本英樹先生（橋本薬局）



災害給付について（日本スポーツ振興センター）

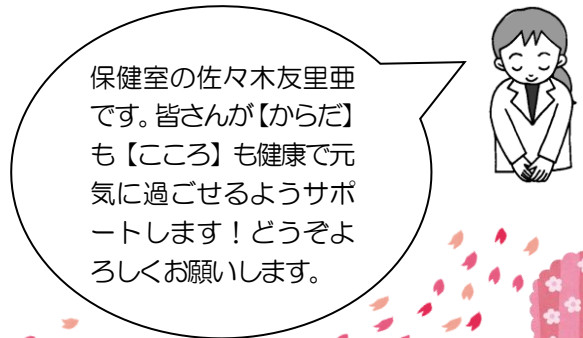
部活動や授業中、登下校時など学校の管理下でおきたケガについて、医療機関で診てもらった場合、医療費の給付が受けられます。本校では全校生徒が加入し、万一の場合に備えています。完治までに窓口での支払いが1,500円以上のけがの場合、申請の対象になります。学校でのケガにより病院で受診した時は、保健室・佐々木までお知らせください。

～保健室でのお約束ごと～

- ①授業中に保健室へ来る際は、担任や教科の先生に一言ことわってから来ましょう。
 - ②入退室時には、あいさつをきちんとしましょう。
 - ③休んでいる人もいるので静かにしましょう。
 - ④薬は基本的にあげられません。必要な人は自分で薬を持ってきました。友達からもらったり、あげたりも禁止です。
- ☆何か困ったことがあったときは、保健室でも相談にのりますのでいつでも寄ってくださいね(*_*)

新型コロナウイルス感染拡大防止については裏面をご覧ください。

今年も夢と希望に胸をくらませた新入生を迎え新しい年度がスタートしました。これから始まる1年、勉強も部活も、身体の調子が悪いとなかなか思うようにはいきませんよ。普段の生活から早寝早起き・一日三食、そして適度な運動を心がけ、生活リズムを整えて、有意義な学校生活を送りましょう！新型コロナウイルスの感染予防対策もしっかり行っていきましょうね。



保健室の佐々木友里亜です。皆さんが【からだ】も【こころ】も健康で元気に過ごせるようサポートします！どうぞよろしくをお願いします。

笑いは心とからだのサプリ
顔を見て鏡を見て今日の元気度チェック
できることやりたいことを見つけよう
新しい出会いが待っている 雄物川高校
学校生活の土台は「健康」です
期間限定 10代の自分を大切に！

慣れない環境で のあなた

入学・進級おめでとうございます。新しい学校や慣れないクラスで「毎日ドキドキする」「学校に行きたくないなあ」という人もいるのではないのでしょうか。

しかし、見方を変えると、今のこの経験は「将来を少し楽にするための練習」なのかもしれません。

これから先、みなさんが『知らない場所に飛び込んでいく』という経験はまだたくさんあります。進学や就職で知らない土地に行く、知らない人と話す…。将来、そういう場所で本当に困ってしまわないように、今から徐々に慣れていきましょう。



きっと1年後には「そんなこともあったなあ…」と笑って振り返ることができますよ。

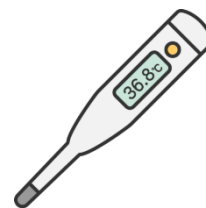
<新型コロナウイルス感染拡大防止に向けてお願いしたいこと>

健康観察

○登校前に検温及び風邪症状がないか確認！

※37.5度以上ある場合は無理に登校しないで、自宅で休養させてください。

○「朝の健康観察カード」を毎朝記入して学校に提出！



正しい手洗い

○外出先からの帰宅時や、食事の前後、トイレの後などこまめに手洗い！

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

3つの「密」

○換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面を避けましょう！