

ほけんだより

2021年4月
松江西高校 保健室



新入生・在校生の皆さん 入学・進級おめでとうございます

新学期がスタートしました。楽しい気持ち、不安な気持ち、皆さんそれぞれに様々な思いがあることでしょう。新しい生活に慣れるには、まず生活リズムを整えましょう。緊張からの疲れが出やすい時期でもあります。体調の変化に気を付けながら、明るく楽しく過ごしていきましょう。

健康診断

皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。しっかりと自覚を持って受けて欲しいと思います。この機会に、身体のことをきちんと理解し、日々、健康な生活を送れるように心がけましょう。病気や異常のある場合は、連絡しますので速やかに医療機関を受診しましょう。



定期健康診断日程表



検診・検査項目	実施日	時間	対象者	検診場所
心電図	4/19(月)	13:30~15:30	1年生	実践室
レントゲン	4/19(月)	13:30~15:30	1年生	昇降口前(レントゲン検査車)
内科検診①	4/20(火)	5 限目	3年生	保健室
内科検診②	5/14(金)	5 限目	2年生	保健室
内科検診③	6/11(金)	5 限目	1年生	保健室
内科検診④	6/15(火)	5 限目	内科検診①②③欠席者	保健室
歯科検診①	4/27(火)	13時30分~	2-5、3-1、3-3、3-4	保健室
歯科検診②	5/21(金)	13時30分~	1-1、2-2、3-5	保健室
歯科検診③	5/25(火)	13時30分~	2-1、2-3、3-2	保健室
歯科検診④	5/28(金)	13時30分~	1-4、1-5、2-4	保健室
歯科検診⑤	6/8(火)	13時30分~	1-2、1-3	保健室
尿検査①	4/15(木)	SHR前に提出	全学年	
尿検査②	4/22(木)	SHR前に提出	全学年	
尿検査③	5/20(木)	SHR前に提出	尿検査①②未提出者	
身体測定①	5/20(木)		全学年	体育館、教室・特別教室
身体測定②		未定	身体測定①欠席者	未定

令和3年度
学校医の先生方
ご紹介

学校内科医 片山耕作先生 (片山内科胃腸科医院)
学校歯科医 園田真之先生 (園田歯科クリニック)
学校薬剤師 小玉博正先生 (すみれ薬局)



保健室の利用について



- ☆入室時はノックをして、挨拶をしましょう。保健室内では静かに過ごしましょう。
- ★無断での利用や保健室内での飲食、携帯の使用はできません。
- ☆保健室利用カードを教員にもらって来室して下さい。
- ★保健室での休養は1時間です。
- ☆保健室の物は、声をかけてから使いましょう。
- ★保健室ではケガなどの手当では出来ませんが、医薬品の投与は出来ません。(薬品によってはアレルギー等が起こる可能性があるため)

必要なものは自分で準備を！体調管理もしっかりしましょう！

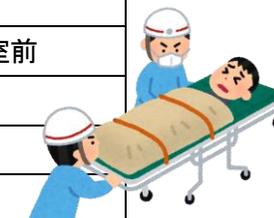


救急物品について



覚えておいてね！

物品名	場所
AED (3)	職員玄関前(外)、2階職員室前、体育教官室前
担架 (2)	保健室前、体育館入口(1階自販機横)
救急バック	保健室
熱中症バック	保健室、体育教官室



※カットバンや体温計、爪切りなどは各学年職員室に置いてあります。

もし目の前で誰かが倒れたり、大きなケガ(骨折の疑い、出血が多いなど)をした場合は、すぐに近くの教員を呼んでください！
生徒の皆さんには、状況によって担架を運んだり、荷物を持ってきてもらったりとお手伝いをお願いすることがあるので、ご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために

感染症の予防対策

- 発熱等の風邪症状、においや味の異常が見られるときは、無理せずに自宅で休養する
- 「帰宅時」「食事前」「掃除後」「運動後」などにこまめな「手洗い」を徹底する。
- 咳やくしゃみが出る場合は、咳エチケットやマスクの着用などを心がける。
- 人ごみや、人が密集する場所への外出はできるだけ控える。
- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がける。

