



2022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。



健康診断のお知らせ



皆さんの健康状態を知るために必要な検査・健診です。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。



検診・検査項目	実施日	時間	対象者	検診場所
心電図	4/14(木)	9:30~12:00	1年生	実践室
レントゲン	4/27(水)	9:15~11:45	1年生	昇降口前(レントゲン検査車)
内科健診①	4/19(火)	5 限目(13:30~)	3年生	保健室
内科健診②	5/20(金)	5 限目(13:30~)	2年生	保健室
内科健診③	6/10(金)	5 限目(13:30~)	1年生	保健室
内科健診④	6/21(火)	5 限目(13:30~)	内科検診①②③欠席者	保健室
歯科健診①	4/26(火)	13時30分~	2-2、3-3、3-4	保健室
歯科健診②	5/17(火)	13時30分~	3-1、3-2、3-5	保健室
歯科健診③	5/24(火)	13時30分~	2-1、2-5、1-2	保健室
歯科健診④	6/7(火)	13時30分~	2-3、1-4、1-3(男子)	保健室
歯科健診⑤	6/14(火)	13時30分~	2-4、1-1、1-3(女子)	保健室
尿検査①	4/13(水)	SHR前に提出	全学年	
尿検査②	5/10(火)	SHR前に提出	全学年	
尿検査③	6/9(木)	SHR前に提出	尿検査①②未提出者	
身体測定①	5/18(水)		全学年	体育館、教室・特別教室
身体測定②	未定	未定	身体測定①欠席者	未定

令和4年度
学校医の先生方のご紹介

各種健康診断や学校環境調査(水質や照度など)でお世話になります。

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 奥 龍一先生 (松江生協病院)

よろしくお願いします。



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ては出来ませんが、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



皆さんが知っておいてくれることで
処置がスムーズに行えます！

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(たんか)(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

※カッターや体温計、爪切りなどは各学年職員室に置いてあります。



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
りした場合は、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。



手を洗おう

消毒しよう

マスクをしよう

うがいしよう

換気しよう