

保健だより 4月号

茨城県立境高等学校

入学おめでとうございます。楽しい学校生活を送れるといいですね。

環境の変化や新型コロナウイルスへの不安など、ストレスが多いと思います。緑に触れる、1人になってゆっくりする、睡眠時間を確保する、バランスのよい食事をする、などのケアをしながら、少しずつ新生活に慣れていきましょう。

健康観察

自宅で体温測定をして、発熱がないことを確認してから登校してください。発熱、頭痛やのどの痛み、咳などの風邪症状がある場合、味覚・嗅覚障害がある場合、家族がPCR検査を受ける場合には出席停止になります。（症状がなくなるまで、家族の結果がわかるまで）必ず学校に連絡をしてください。

感染症を予防しよう

- ① 手洗い 正しい手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。日常的にしっかり手洗いをして、できれば帰宅後すぐにお風呂に入りましょう。



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。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

- ② マスク 自分が感染しているかも知れないという前提でマスクをしましょう。鼻の周りなど隙間ができないように着けましょう。
- ③ 換気 教室では特に必要です。常にらんま換気をして、授業の中盤と終了時こどに窓を大きく開けてしっかり換気をしてください。
- ④ 免疫力 バランスのとれた食事、十分な睡眠を確保、適度な運動

予防で大切なことは、インフルエンザ対策と同じです。冬には毎年インフルエンザの流行が見られますが、今年は流行しませんでした。普段している感染予防の効果が高いということですね。

不自由を感じストレスもあると思いますが、できることに目を向けて、楽しい時間を増やして、過ごしましょう。

健康診断が始まりますからだの成長や健康状態を知るために実施します。

〈今年度の健康診断の日程〉

内科検診	4月23日・27日	1時～ 小嶋 Dr	1年生
	4月19日・26日	1時～ 秋谷 Dr	2年生
	4月28日・5月12日	1時30分～ 沼尻 Dr	3年生
歯科検診	5月20日・27日	8時40分～ 鈴木 Dr	全
体位測定	4月22日＋体育の授業中	6限目	全
聴力検査	4月8日・9日	校内オリエンテーション	1年生
	体育の時間		3年生
心臓・結核検診	4月15日	8時40分～	1年生
尿検査	5月28日6月10日22日	朝・回収	全

学校医紹介

1年生担当 小嶋敏彦先生 本校のOBです。小島医院の先生です。

2年生担当 秋谷典裕先生 優心クリニックの先生です。昨年度から本校校医です。

3年生担当 沼尻浩二先生 本校のOBです。沼尻医院の先生です。

健康診断はできるだけ欠席しないようにしましょう。部活の大会等で欠席する場合には、他の学年の検診日に受診してください。

内科検診を受診する際に配慮してほしいことがある人は、遠慮なく担任の先生または保健室に申し出てください。

体位測定で身長・座高を測定する際に、ポニーテールやおだんごなどの髪型は邪魔になります。測定しやすい髪型にしてください。視力測定は、体位測定の時間に各クラスで測定します。

Eco プロジェクト 使い捨てコンタクトレンズケース回収にご協力ください。
回収ボックスは、本館各階にあります♪ どうぞよろしくお願いします。