

ほけんだより

令和4年4月8、11日
川俣高校保健室 No.1

入学・進級おめでとうございます。新生活に期待や不安、緊張している人もいるかもしれせんね。環境の変化に慣れるには、早寝早起き、食事を3食しっかりとるなど基本的な生活習慣が大事です。自分の健康は自分で守る1年間にしましょう。



おねがい

◎**登校前の体温測定**をお願いします。



「**健康観察表**」に体温と体調について記入し、毎日の健康観察をおこなってください。

(観察表は自宅で保管しておいてください)

◎発熱やそれ以外でも風邪症状や強いだるさ、咳などがある場合は、無理せず休養してください。

学校へ欠席連絡の際に、症状や体温などを詳しくお知らせください。

◎睡眠不足や栄養不足は体力の低下を招きます。

休み中、生活リズムが崩れた人は、規則正しい生活に少しずつ戻していきましょう。

◎「**新型コロナウイルス感染症対策フローチャート**」を全員に配付しました。

体調不良時はよく確認して学校への連絡、受診をお願いします。

健康診断はじまります! ~4月の予定~

実施日	項目・対象	時間	場所	注意点
14日(木) 	身体測定 (全校生)	6校時 14:20~ 	男子…学習室 10 女子…学習室 8 視力…各教室 聴力…休憩室	◆服装は <u>上下運動着</u> ◆眼鏡、コンタクトレンズ 使用者は忘れずに ◆靴下、タイツ等は脱いでおく こと
19日(火)	歯科検診 (全校生)	13:00~ 5・6校時 ※B表	保健室	◆ <u>昼休みに歯磨きをすること</u> 検診を受ける際のマナーです 
20日(水)	心電図検査 結核検診 ※レントゲン (1年生)	2校時 9:50~	保健室脇昇降口 検診バス 休憩室 	◆服装は <u>上下運動着</u> 中に <u>学校の半袖Tシャツ</u> ◆ボタンや金具のついたものは 身に着けない ◆長い髪は結んでおくこと
21日(木)	尿検査 (全校生)	朝のHR後すぐ	各クラスで回収→ 厚生委員は保健室に提出	◆当日忘れた場合は、至急 保健室に来ること

☆尿検査では、たんぱく・血液(腎臓などの病気)や糖(糖尿病)などをみています

健康診断 Q&A ～歯科検診編～

Q. 歯科検診で「^{シーオー}CO」と言われました。
どういう意味？

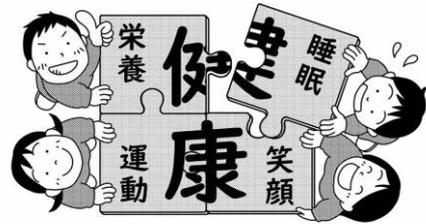
A. 「要観察歯」。むし歯に進行するかもしれない歯
なので「初期むし歯」とも言います。

Q. 1gの歯垢の中にはむし歯菌はどれくらいいる？

A. 100, 000, 000個

歯垢は細菌の塊。爪の先くらいのわずかな歯垢の中
に1億個以上のむし歯菌がいます。歯垢はしっかりと
付着するため、うがいでは落ちません。だからこそ
毎食後の歯みがきが必要なんです。

心と体の健康が



楽しい学校生活の基本です。

むし歯や歯肉炎・歯周病は生涯初めてかかる
生活習慣病。そのため、むし歯を予防すること
だけではなく、自分の生活を見直し、「生活習
慣病を防ぐ習慣」を身につけることが大切。
厚生委員会では、昼食後の歯みがきを呼びか
けています。毎日続けて自分の健康を守ろう。

お世話になります

学校医 鈴木 秀 先生 (鈴木内科医院)
学校歯科医 加藤 幸正先生 (加藤歯科医院)
学校薬剤師 佐藤 有一先生 (石井薬局)

☆健康診断や環境衛生検査でみなさんの健康
を支えてくださる先生方です。



健康診断の6つのチェックポイント

健康診断の目的は主に3つ。「発育発達・健康状態の子
ェック」と「病気・異常の早期発見」そして「自分の体につ
いて学ぶ」です。心身の健康はみなさんが今後希望する
進路に進み、さらに社会で力を発揮していくためにも大き
な意味を持つこととなります。

- 1 自分のスケジュールを確認
- 2 持ちもの・提出物を忘れない！
- 3 検診前は入浴・歯みがきなども忘れずに！
- 4 検診中、待ち時間は静かにしましょう
- 5 校医さんの質問にしっかり答えましょう
- 6 「お知らせ」をもらったらすぐ受診！



ほけんしつ 保健室をきもちよく利用するための



保健室は・・・

- 体調が悪いとき、ケガをしたとき
- 身体について知りたいとき
- 健康について知識を深めたいとき
- 悩みを相談したいとき



～守ってほしいこと～

- 1 授業中に来室するときは、担任や教科担当の先生に必ず伝えて
から来ましょう。
- 2 保健室では、自分の状態(いつから、どこが、どのように)を
くわしく伝えましょう。
- 3 飲み薬は体質やアレルギー等で副作用が心配されるため、渡し
ません。持病等がある場合は、医師・家族と相談して常備して
おきましょう。
- 4 保健室での応急処置は、その日学校で起きたケガや身体の不調に
対して行うものです。応急処置を受けた後は、必要に応じて医療
機関を受診してください。