家族で読もう

笑顔

ほけんだより
2020.5.11(Mon)
No.17
灘中学校 保健室

自分の健康状態に目を向けてみよう

健康診断延期中

4月から5月に実施予定だった健康診断。休校で延期としていますが、学校の再開で、できることから始めていきます。

内科、歯科、眼科、耳鼻科、心電図は感染症対策が整うまで、延期の予定

健康診断なぜするの？

1 どれくらい成長した？

去年の自分とどれくらい違うかを確かめることも大切な目的。

2 病気の疑いは？

学習や運動など学校生活を送る上で、注意することがないかを調べる。

3 自分の体は？

今の自分の体の状態を知って、日々の生活に生かしていこう！

CHECK！ 5月の予定

(1年生を中心に)

身体測定 5月25日

準備 ☆体操服 ☆記録用紙
☆女子の髪形は身長計に当たらないように注意。

当日 ☆静かに受ける。
☆順番を守る。

事後 机と椅子の高さを調整する。

視力検査 5月25日

準備 ☆めがね(コンタクトレンズは落脱できるように)

当日 ☆目をこすらない。
☆見えないときははっきり言う。

事後 視力がA未満の場合は眼科を受診する。

尿検査 5月20日

準備 ☆容器を持ち帰る
☆トイレに準備
☆寝る前に排尿

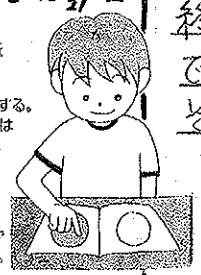
当日 ☆朝起きて最初の尿を採る。
☆容器のふたをしっかり閉める。
☆氏名の書き忘れに注意。

事後 再検査や精密検査の連絡が来たら必ず病院へ行く。

色覚検査 5月18・19・21日

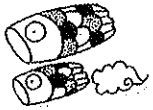
準備 ☆検査希望用紙

当日 ☆姿勢を正しくする。
☆見えないときははっきり言う。

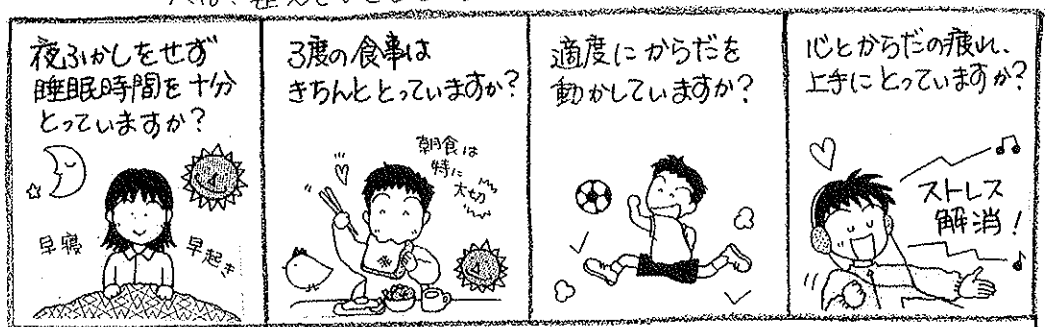


事後 結果通知を必ず家の人に見せる。

生活CHECK



新学期がスタートして、すぐに約1ヶ月間の休校。生活リズムがくずれている人は、整えていきましょう。



休校疲れにならないために… 意識して心と体をリラックスさせて♡

まだまだ油断は禁物！ 新型コロナウイルス感染症

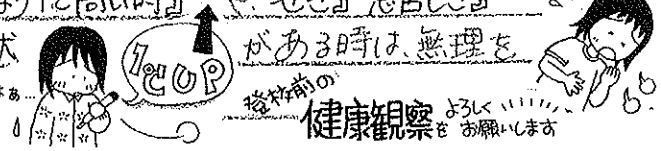
登下校・休み時間 避けたい2つの密 (意識したい)

1つでも、2つ重なっただけでも感染のリスクはありますョ!!

ほけんしつから

久しぶりの学校、友達はどうですか？ クラスを2つにわけての午前中授業ですが、14日からは給食も始まり、授業も6校時となります。学校生活のリズムに早く戻していきましょうね。といっても、まだまだ新型コロナウイルス感染症は終息しているわけではなく、治療法やワクチンも確立していません。一人ひとりができる予防をして、今はしっかり自分の体調に目を向けることが大切ですよ！

そこで、引き続き、朝の検温と健康観察をしていきます。1ヶ月で大体の平熱がわかってきたと思うので、『朝、平熱より1℃高い時』や、『せき』『息苦しさ』『だるさ』等のかぜ症状がある時は、無理をせず、休んで様子を見ましょう。



登校前の健康観察をよろしくお願いします