

ほけんだより 4月

男鹿に学んで
世界に羽ばたく
2022年4月
男鹿海洋高校保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます！

あたたかな日差しと共に、春の気配が感じられるようになってきました。新生活がスタートしましたね。ひとりひとりが輝き、それぞれの進路の実現に向けて充実した学校生活を送れるといいですね。そのためにも、心身ともに健康であることが大切です。みなさんを保健室からも応援していきます。

新型コロナウイルス感染症の予防を続けましょう



県内では、新型コロナウイルス感染症の高い流行状況が続いています。引き続き、予防を意識していきましょう。学校でも感染症対策に万全を期して、次の点に注意して過ごしましょう。

1 登校前に体温測定と健康状態の確認をお願いします

学校では毎朝、「健康観察記録シート」を記入してもらいます。登校前に体温を測り、発熱や風邪症状等はないか健康状態を確認してから登校してください。発熱や風邪症状等がみられる時は無理をせず、自宅で休養しましょう。その際は、学校（0185-23-2321）に連絡をお願いします。

2 基本的な感染症対策の徹底

- ・手洗い…石けんで丁寧に手を洗う。（30秒程度かけて洗う。）洗えない場合は、手指の消毒をする。
- ・マスク、咳エチケット…校内外においてマスクを着用する。咳エチケットを心がける。
- ・長時間近距離での活動、密集する運動、飲食を共にする場面に注意する。
- ・こまめな換気を心がける。



3 日々の健康管理や症状がみられた場合の対応

- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠や適度な運動、バランスのとれた食事を心がける。
- ・発熱や風邪症状等が生じた場合

○かかりつけ医がある場合は、受診する前に必ず電話で相談をする。

○その他の場合は、あきた新型コロナ受診相談センターへ相談する。

018-866-7050（24時間受付）、018-895-9176、0570-011-567（8時～17時毎日）

PCR検査の対象となったり、感染の有無が判明した場合は、すみやかに学校までの連絡をお願いします。



〈保健室の利用について〉 保健室は1階校長室の隣です

- 1 保健室では、けがや病気の救急処置を行います。
※内服薬はありません。必要な人は各自で準備してください。
- 2 授業中に利用するときは、教科担当の先生に伝えてから来室してください。利用後は利用カードを渡します。
- 3 けがや病気の様子を詳しく、しっかり教えてください。
- 4 心や体の健康について相談ができます。気軽に相談してください。
- 5 具合が悪い人もいますので、静かに利用してください。
- 6 休養は原則1時間です。

※授業中の保健室での休養は、その授業は欠課となってしまいます。

なるべく休まなくてすむように、日頃から体調管理に気をつけましょう。



今年度健康診断の日程



月	日	曜日	時間	項目	対象	注意事項
4	8	金	5校時	身体計測・ 視力・聴力検査	1・2年生	体育着を準備してください。 ☆めがね・コンタクトレンズを使用している人は必ず持参してください。 ☆1年生は聴力検査もあります。
			6校時		3年生	
	15	金	9:00~	心電図検査	1年生	☆登校後、すぐに 体育着 に着替えてください。 ☆女子はタイツを脱いで検査を受けます。
	18	月	13:00~	結核検診	1年生	☆ 体育着・Tシャツ を準備してください。 ☆上半身は Tシャツ（無地） で受けます。
	21	木	朝提出	尿検査 1回目	全校生徒	☆検査の前日は、激しい運動や甘い飲み物は控えましょう。
25	月	13:10~	内科検診	3年生	☆心臓や肺の音を聞くので、静かに待ちましょう。	
5	13	金	朝提出	尿検査 2回目	未提出者・ 再検査対象者	☆前回受けられなかった人・再検査が必要な人が行います。
	25	水	13:10~	歯科検診	1・3年生	☆食事の後は歯を磨いておきましょう。
	26	木	13:30~	耳鼻科検診	1年生 2・3年生対象者	☆前日は耳掃除をしておきましょう。 ☆耳が見えるように髪の毛は束ねてください。
	30	月	13:10~	内科検診	2年生	☆心臓や肺の音を聞くので、静かに待ちましょう。
	31	火	13:55~	眼科検診	全校生徒	☆コンタクトレンズの利用者は着用したままで受けます。
6	1	水	朝提出	尿検査 3回目	未提出者・ 再検査対象者	☆前回受けられなかった人・再検査が必要な人が行います。
	9	木	13:10~	歯科検診	2年生	☆食事の後は歯を磨いておきましょう。
	13	月	13:10~	内科検診	1年生	☆心臓や肺の音を聞くので、静かに待ちましょう。
	21	火	朝提出	尿検査 4回目	未提出者・ 再検査対象者	☆今年度最後です。未提出の人は必ず提出してください。



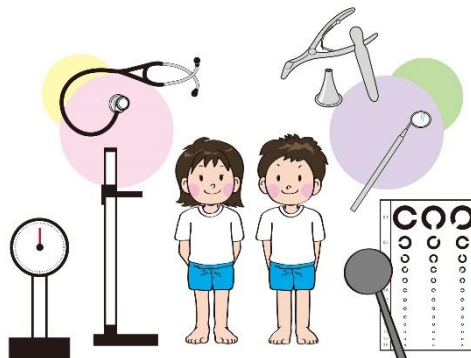
4月に1年生の希望者を対象に色覚検査を予定しています。

健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法（第13条）では『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない。』とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

大切な理由・・・健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる。
- 病気の異常を早期に発見して、早期治療につなげる。
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる。
- より健康になるための課題（健康目標）に取り組む。



こんにちは！

養護教諭の櫻庭早由利（さくらばさゆり）です。男鹿海洋高校は2年目です。健康第一！自他の心と体の健康を大切にしていける男鹿海洋生に育ってくれることを願いながら、みなさんのサポートに励みます。よろしくお祈いします。

