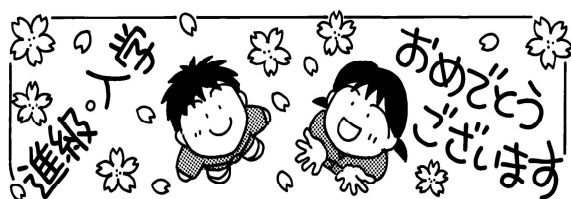


# ほけんだより 4月号

富山県立雄峰高等学校  
保健相談部  
2020. 4. 21号



入学・進級おめでとうございます！  
やわらかな日差しの中で、色とりどりの色の花が咲きました。今年は新型コロナウイルス感染拡大でいつもと違う春ですが、春のエネルギーをいっぱい吸収して、元気に過ごしましょう。  
新型コロナウイルス感染拡大のため、自宅で過ごすことが多いですが、自分の趣味を楽しんだり、ストレッチをしたり、リラックスして心も健康に過ごしましょう。

## 定期健康診断が始まります。

1年に1回、学校では生徒の健康診断を行います。  
健康診断には、次のような3つの目的があります。

- 1 自分の発育や健康状態を知る。
- 2 病気の予防、早期発見など、健康を守る。
- 3 より健康な生活を送れるように健康意識を高める。

健康診断は、誰のためでもなくあなた自身のものです。年に1度しかありませんから、学校を休まずにしっかり受けましょう。検診の結果、異常や病気が発見された場合、保健室から治療力一ドを渡しますので、早めに病院にて治療や検査を受けましょう。(欠席等で健康診断を受検できなかった場合は、各自で医療機関等で実費で受検してもらうことになります。)

## 定期健康診断の日程について

新型コロナウイルス感染が拡大しているため、4月に予定しておりました定期健康診断の項目が一部、9月以降に変更となりました。日程が決定しましたら、連絡しますので、それまで自分で健康管理をしっかりしてほしいと思います。

今年度より、通信制の生徒の検査項目が身体測定(視力含む)、内科、尿検査(新入生は結核、心電図検査も含む)と変更になりました。

健康診断の実施日は1日しかありませんのでできるだけ欠席しないようにしましょう。

日 時	検査内容	対象学年	会 場	注意事項
6月以降の予定	結核健康診断	昼・夜・通 専 新入生	保健室横駐車場	当日、問診票の記入あり。
※ 決まり次第 連絡します。	心電図検査	〃	男子…家庭経営室 女子…会議室	男子はタオル、女子はバス タオルを持参すること。
5月中の予定	尿検査	全校生徒	保健室等	当日の朝、自宅で採尿す る。
各課程、年次 ごとに実施予 定	身体測定(身長・体重)	全校生徒	保健室、YUHO ルーム等	めがねの生徒は持参す ること。
	視力検査	昼・夜・通		
	聴力検査	昼夜(1, 3年)		
未 定	内科検診	全校生徒	家庭経営室 YUHOルーム	昼、夜(1~3年)は運 動器健診も実施する。
※9月以降に 変更になりま す。日程が決 まりましたら 連絡します。	歯科健診、	昼、夜生徒	会議室	当日の朝、歯磨きをしか りする。
	眼科、耳鼻科検診	昼、夜生徒	体育館	耳垢をしっかりとる。



今年度、健康診断や健康相談でお世話になる学校医の先生方です。  
 検診の時には、あいさつや静かにして待つこと、携帯やスマートフォンは使用しない等マナーをしっかり守りましょう。

項目	学校医の先生	項目	学校医の先生
内科	川根 隆志 先生	眼科	片口 尚志 先生
歯科	高田 晋 先生	薬剤師	今村 理佐 先生
耳鼻科	中川 士郎 先生		

## みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して。。。！！

ルルルルルルを守って利用してください！！

<p>けがの応急手当や具合が悪いときの一時休養に</p>	<p>自分の体や健康について知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みをかかえている時に</p>
<p>できるかぎり先生にことわってから利用しましょう</p>	<p>ベッドで休んでいる人もいます静かに利用しましょう</p>	<p>保健室にあるものはひと声かけてから使いましょう</p>

## 新型コロナウイルス対策について



新型コロナ感染が全国的に拡大し、富山県でも感染者が増えてきております。感染拡大を防ぐためにも私たち一人ひとりができることをしていきましょう。

- 1 こまめに流水と石けんで手洗いをしましょう。特に外出後やトイレの後、食事の前はしっかりと洗ってください。アルコール消毒も有効とされています。
- 2 しっかり睡眠をとりバランスのよい食事をして免疫力を高めましょう。
- 3 咳などかぜの症状がある場合は、マスクをつけるようにしましょう。(咳エチケット)
- 4 できる限り、不要・不急の外出は避けるようにしましょう。特に人ごみは避けるようにしてください。3つの条件(換気の悪い密閉空間、多くの人が密集、近距離での会話や発声)が同時に重なることを徹底的に回避するようにしましょう。
- 5 毎朝、登校する時に、体温を測定してください。検温して37.5度以上であったり鼻水や咳のかぜ症状がある時は、登校を控え、自宅で休養して学校に連絡してください。(欠席扱いにしません。)
- 6 登校する日の朝、体温を測定をすることを忘れた場合は、生徒昇降口前や保健室等で検温することになります。学校での活動中、発熱などの症状が出た場合は、早退となり、症状が回復するまで自宅で休養となります。(その場合、欠席扱いにしません。)