

ほけんだより 4月

東輝中学校 保健室 令和3年4月



新型コロナウイルス感染症の急激な増加を受け、京都府において緊急事態宣言が発令されました。引き続き、感染症予防のため、毎日の検温や手洗い、うがい、マスクの着用、不要不急の外出自粛など自分でできる予防法を考えて行動してください。

健康診断がはじまっています！

健康診断は、自分の体や健康状態を知るチャンスです。事前のお知らせをよく読んで積極的にきちんと受けましょう。



健康診断の目的は主に3つ。「**発育発達・健康状態のチェック**」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。みなさんは今、心や体が大きく変化する時期にいます。いろいろ戸惑うこともあるでしょう。自分の体の変化を受け止め、自分の体を大切に思う気持ちを育てる絶好のチャンスが健康診断と考えてみてください。

～今年度お世話になる学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方～



内科：十倉 佳史 先生
 歯科：中川 博友 先生
 薬剤師：新開 匠 先生

学校医の先生を紹介します

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでください



<p>目的</p> <p>ケガをしたときの応急手当</p>	<p>目的</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>継続的な手当ではできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

* 連休中もしっかり感染予防に努めましょう *

引き続き注意が必要です！ 〈 新型コロナウイルスへの対応 〉

- ★清潔なハンカチとティッシュを毎日ポケットに入れておきましょう。
- ★こまめに（外から帰った後、食事の前、トイレの後など）石けんでていねいに手を洗いましょう。
- ★咳エチケットをまもろう！
 ・マスクをしましょう。
 ・咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおさえて、他の人から顔をそむけましょう。
 ・使ったティッシュはすぐにゴミ箱にすてましょう。
 ・咳やくしゃみのときにおおった手は、石けんでていねいに洗いましょう。
- ★一日三食、バランスの良い食事をしよう。
- ★規則正しい生活をしよう。
- ★人がたくさん集まる場所にはできるだけ行かないようにしましょう。
- ★うがい・アルコール消毒をしよう。