

新年度が始まりました。1年次生は入学、2・3年次生は進級に伴い、やる気十分な一方で少なからず不安や緊張も抱えているかもしれませんね。心身ともに健康で楽しく充実した学校生活を送るためにも、まずは朝の健康観察を徹底するようにしてください。体温を測るだけでなく、のどの痛みやだるさなど様々な視点から健康観察を行いましょう。いつもの体調と違う場合は無理をせず、医療機関受診や自宅で療養するようにし、体調が良くなってから登校するようにしてくださいね。



学校医	二宮医院	二宮 完治	先生
学校眼科医	本田眼科	本田 光俊	先生
学校歯科医	布井歯科	布井 憲治	先生
学校薬剤師	木屋薬局	久世 和孝	先生

【4月の健康診断日程】

- 4月14日(木) 身体計測(全年次) 午後～
- 18日(月) 内科検診(1年次) 13:30～
- 19日(火) 内科検診(2年次) 13:30～
- 20日(水) 尿検査(全年次) SHRで提出
結核検診(1年次) 13:30～
- 21日(木) 尿検査予備(未提出者) 登校後すぐ
心電図検査(1年次) 8:55～
貧血検査(全年次) 8:55～順次
内科検診(3年次) 13:30～



【感染症対策を徹底しましょう】

健康観察

○朝だけでなく、1日を通して自分の体調を確認する。体調が悪い場合は無理をせず、医療機関受診や療養を行う。

正しいマスクの着用

○不織布マスクが望ましい。鼻と口を確実に覆う。マスクをしない状態での会話は避ける。マスクを破棄する際は、ビニール袋等に入れて破棄する。気温や湿度が高い日にはマスクの着用に注意する。

石けんでの手洗いと手指消毒

○石けんでの手洗い(外から教室に入るとき・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき・昼食の前後・掃除の後・トイレの後・共有のものを触ったとき)を徹底する。手を拭くハンカチやタオルは他の人と共有しない。手洗い・手指消毒は、指先・爪・親指・指の間も忘れずに行う。

換気

○対角となる2方向の窓や戸を開け、常時換気を行う。加えて、休み時間には窓や戸を全開にして空気の入換えを行う。

密を避け、ソーシャルディスタンスを保つ

○歯みがきは人との距離をとったり、時間をずらしたりして密を避ける。なるべく口を閉じた状態で行い、会話を避ける。水を吐き出すときは、低い位置からゆっくりと行う。

黙食

○食事中はマスクを外しているため会話をしない。

続けてがんばろう



川之石高校の

AEDの設置場所は

- 食品加工実習室入口横
- 体育館入口横
- 寮

です。



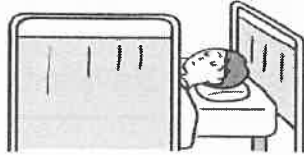
保健室で「できる?」「できない?」

学校生活にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束ごととして「できること」と「できないこと」があります。しっかり守って利用してくださいね。



けがの応急処置

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できるところまでは自分で処置を。



体調不良時の一時休養

少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退になります。



継続的な手当て

応急処置以降の治療については医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。



内服薬の提供

かぜ薬や胃腸薬などもNG。必要な薬は各自で持参・管理してください。

保健室に来たとき、伝えることは?

どこが?

からだのどの部分のケガ/不調か

いつから?

症状が始まった日にち・時間?

どんなふう?

痛み、だるさなどの様子や程度

どうして?

思い当たる行動やできごとなど

【保健室で借りることができるもの】

マスクと生理用は忘れたり、足りなくなったりしたときのために貸し出しを行っています。ただし、後日、返却が必要です。

- マスク・・・個包装されたマスクを返却する。
- 生理用ナプキン・・・現物を返却する。

朝ごはん どうして大切? 何を食べる?



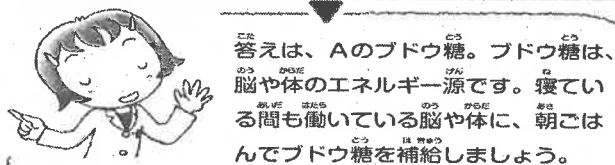
朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。脳が欲しいものは?

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



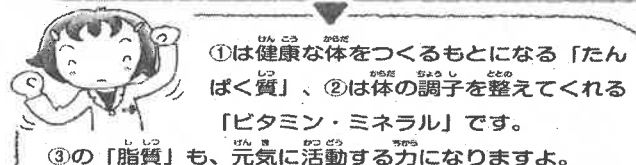
いえいえ、ほかにもとってほしい栄養素があります。名前、知っているかな?

- ① た□□□質
- ② ビ□□□・ミ□□□
- ③ 脂質



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんなどでブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 ... ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ



①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。

③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 ... 肉類、大豆製品、たまご、チーズ
 ビタミン・ミネラル ... 野菜、くだものなど
 脂質 ... 青魚、ナッツなど

ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど
 バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。