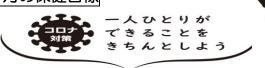
# 波高保健だより

2020年7月6日 波崎高校 保健室



#### 7月の保健目標





### 7月のSC来校日

7/3(金), 7/10(金), 7/27(月), 7/31(金)

時間:14:00~17:00 場所:1階 教育相談室

\*8月はお休みです。次回は、9月となります。



#### 7月の保健行事

7/16(木)薬剤師による空気検査 10:00~

\*各階 1 か所ずつの教室を検査します。今回は,冷房をつけ,窓を開けての検 査となります。

#### 登校前の体温測定を忘れずにお願いします

朝(登校前)の体温測定を、引き続きよろしくお願い いたします。

忘れた場合は、廊下で学年職員が、非接触型体温計にて検温します。

#### 視力測定(全学年),聴力測定(1・3年)結果について

視力測定(全学年)と聴力測定(1・3年)を体育の時間に実施しました。 視力は、A(1.0)の値が読み取れなった場合、眼科医にて精密検査を聴力 は、1000 ヘルツと 4000 ヘルツが聞き取りにくかった場合、耳鼻科にて精密 検査を受けられますようお知らせを出させていただきます。今年度は、短い夏 休みになりますが受診していただけますようお願いいたします。

#### 内科検診、歯科検診の実施について

内科検診,眼科検診,歯科検診につきましては,10 月以降を予定しております。 特に歯科検診は、校医の先生が、一人ずつ検診用グローブを使用し、生徒の口の中 に手を入れて検査することとなります。今回は、検診にかなりの時間がかかる ことが予想されます。校医の先生と時期を確認し、実施していきます。

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと 壊れてしまいます。でも、くっつく物によって  $24\sim72$  時間 くらい、感染する力を持って います。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…! そこで、手洗い。

(1) 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

(2) 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を 壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



睡眠不足で,朝から眠そうにしている生徒を 見かけます。夜遅くまでのゲームやスマホの 使用で,睡眠が不足していると,熱中症になりや すくもなります。

免疫力が低下していると,感染症にもかかり やすくなりますので、日頃から無理なダイエッ トなどはせず、バランスよい食事を心がげまし ょう。







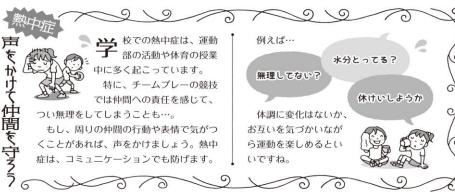
## ヒ手に水分補給

渇いた」とは感じません。でも、汗ととも

3088 673868 SBOB

水分補給が大切!!





#### 「保健室からのお願い」

#### 学校への欠席連絡について

朝の検温で、発熱症状がみられた場合や、PCR検査を受けられた場合 は、必ず学校へ連絡してください。

#### 早退について

発熱の場合,体調不良で,保健室休養し,回復の兆しが見られない場合 は、早退をして自宅で休養していただいています。その場合、保護者の方 にお迎えをお願いしていますが,できるだけ早めのお迎えをお願い いたします。

#### マスク着用について

体育、部活での運動の時間以外は、基本的にマスク着用をお願いしてい ます。毎日忘れずにお願いいたします。各自,予備マスクをカバンに用 意しておくとよいでしょう。

#### ペットボトルや水筒の用意を忘れずに

喉が渇く前の水分補給を徹底していきましょう。各自、十分な量の 飲み物を用意してください。ペットボトルであれば、5 本くらいが目 安です。高校生は、比較的水分補給が少なく、トイレに行く回数も少な いようです。日頃から、水分を多く摂る習慣をつけていきましょう。

#### ハンカチを忘れずに

トイレットペーパーで、手を拭いている人がいるようです。各自、清 潔なハンカチを忘れずに持参してください。

#### 着替えについて

雨の時は、各自で着替えを用意し登校してきてください。靴下、タオ ルなど濡れたものを入れるビニル袋も忘れずに。高校の保健室に、着 替えは用意していません。

#### 学校でけがをしたとき

登下校中,体育の授業や部活動でけがをし,病院や接骨院を受診した 場合は、スポーツ保険の申請をしますので、必ず担任、または顧問まで 連絡ください。