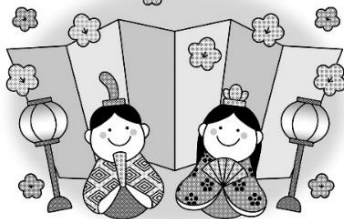


★3月の保健目標★

健康生活を振り返ろう！！

しあわせになあれ



毎日行っていたいている検温は、今後も続きます。3年生は、3月31日まで記録を取り、その後は進学先の指示に従ってください。1・2年生は、3月分の記録表を4月に集めます。4月分は、3月23日の修了式の日配付します。

保健室 1年間の記録

保健室に来室した人 701 人

そのうち

内科 398 人

外科 225 人

相談 78 人



日本スポーツ振興センター・災害共済給付の対象になったけが 49 件

手洗いうがい、マスクの着用の結果が出ました。具合が悪く保健室へ来た人が、1年前と比べ76人少なくなりました。

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

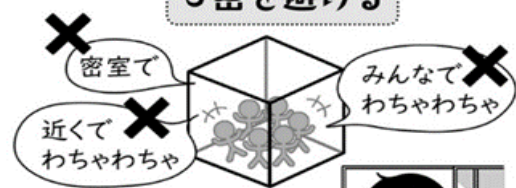
元気=大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。



屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

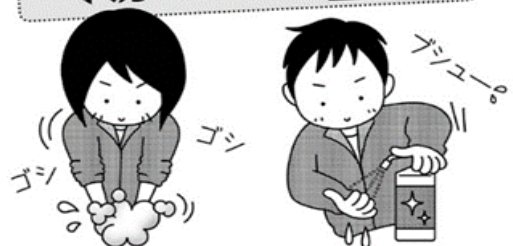
3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30 秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

4月に入ると、身体測定から始まり、6月までさまざまな検診が続きます。
今年度の治療率は次の通りです。

	1年	2年	3年
視力・眼科	36.1%	30.6%	19.8%
むし歯・歯科	22.5%	28.8%	22.8%
聴力・耳鼻咽喉科	20.5%		

次年度は治療率 60% を目指したいと思います。

卒業式、修了式…「**脳貧血**」にご注意

急に起き上がったり、立ち上がったなどの動作によって、急に血圧が下がり、血液が十分に流れず脳が酸欠状態になることを『脳貧血』と言います。ふらつきやめまい、頭痛などほか、まれに失神やけいれんが起こることもあります。寝不足や疲労などが原因に練りやすいので、卒業式や修了式に向けて体調を整えておくことが大切です。また、具合が悪くなったら我慢せず、その場に座るなど楽な姿勢をとって、周りの友達や先生に知らせましょう。



ちなみに『貧血』は、体内で酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンの量が減ることで起こる酸素不足で偏食や鉄不足などが原因です。名前は似ていますが、別の異常です。



身だしなみ について再確認します。

- ・髪の毛が伸びてきた人 → 女子で、肩につく長さの人は、ゴムで束ねましょう
- ・前髪が目にかかっている人 → 切りましょう
- ・ハンカチ → 毎日清潔なものを身につけましょう
着ている服のポケットに入れておきましょう
卒業式でくしゃみや咳が出そうになった時に口を押えると『ハクション』『ゴホゴホ』の音が小さく済みますね
- ・ティッシュ → 着ている服のポケットに、1つ入れていきましょう
急に鼻水や鼻血が出ても大丈夫
- ・つめが伸びている人 → きれいに切りましょう！
- ・靴下は白です → 卒業式・修了式の日には3年生全員、白のソックスでそろえます。
くるぶしより10cm以上の長さのもの
【 女子生徒の黒タイツ 普段の学校生活○ 式の日× 】