

6月保健だより

No.7

令和2年6月8日(月)
仙台西高等学校 保健室

新入生の皆さん、改めて入学おめでとうございます。2, 3年生の皆さんは新しい学年の始まりですね。自分のペースで構いませんから、少しずつ学校のある生活リズムを取り戻していきましょう。1年間よろしくをお願いします。

6月の保健行事

* 明日は全校生徒を対象に1~4校時『身体測定』があります。

* **場所** 身長・体重：**体育館**、視力：**各教室**、聴力：**被服室・物理室・地学室**

日程	検査項目	対象学年	目的及び留意事項
6/9(火) 1~4校時	身体測定	全学年 ただし聴力は 1, 3年生のみ	発育不良又は視力や聴力に異常が無いかどうかを検査します。 <準備するもの> <input type="checkbox"/> 体育着・マスク <input type="checkbox"/> <u>ハンカチ</u> ・筆記用具 ※ <u>視力検査では感染防止のため、斜眼器を使用せずハンカチを使用します。忘れずに!</u>
6/9(火) 1~4校時	結核検診	1年生	X線で肺を撮影し結核の病変がないか検査します。 <準備するもの> <input type="checkbox"/> <u>無地のTシャツ</u> ※ 絵柄やロゴが入った物やボタンやホックなどの金具が付いた下着やTシャツは、撮影時に陰となって映り込むことがあります、正しく診断することができないため。 <input type="checkbox"/> <u>髪を結ぶゴム</u> 肩に掛かった髪は結びましょう。
6/11(木) 6/12(金) 始業前に回収	尿検査①	全学年	腎臓に異常が無いかどうかを検査します。 <input type="checkbox"/> 前日の夜は、栄養ドリンクなどビタミンが豊富に含まれた飲み物は控えましょう。 <input type="checkbox"/> <u>前日の夜のうちに【採尿コップ・容器】トイレに準備しておきましょう。</u>
6/19(金) 始業前に回収	尿検査②	6/12(金) 未提出者	<input type="checkbox"/> <u>当日朝一の尿を採取します。</u> <input type="checkbox"/> <u>採尿の際は、始めの尿を少量排出し、中間の尿を採取します。</u>
6/22(月) 9:00~12:00	循環器検診	1年生	心電図をとり心臓に異常が無いかどうかを検査します。

◎R2年度 学校医・学校薬剤師の先生方を紹介します。

管理校医(内科) 鈴木 雅貴 先生 歯科校医 川村 皓雄 先生
耳鼻科校医 吉田 文明 先生 畠山 寛彰 先生
眼科校医 森 直樹 先生 学校薬剤師 佐藤 晴壽 先生

皆さんの健康を
サポートしています。



新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安が改訂されました。

厚生労働省より令和2年5月8日付けで、必要な方が適切なタイミングで医療を受けられるよう、新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安について改訂されました。少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、県の相談窓口、あるいは医療機関を受診してください。(県相談窓口：022-211-3883, 022-211-2882)

息苦しさ（呼吸困難）・強いたるさ（倦怠感）・高熱・軽い風邪症状が長引いている・既往歴がある

学校では引き続き校内の消毒、換気などの感染症対策に努めていきます。生徒の皆さんは、**毎朝の検温・マスク着用・手洗いの励行（ハンカチ・ティッシュ持参）・室内の換気**の協力をお願いします。

最近、マスクを忘れてくる生徒が多く見受けられます。保健室では貸し出せる数に限りがありますので、忘れてきたときのために、**予備のマスクを数枚、ロッカーなどに入れて置く**ようお願いします。

知って防ごう熱中症！

まだ6月ですが暑い日が続くようになりました。今後は、熱中症にも気をつけながら過ごしていきましょう。

熱中症とは？

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れて、体温の調節機能が働かなくなり、様々な症状を起こす病気です。

どんな症状？

めまい、だるさ、筋肉痛、けいれん、吐き気、頭痛、体温上昇、意識障害などがあります。処置が遅れると、内臓が機能不全を起こし、命の危険を伴う場合があります。



熱中症を予防しよう！

1. こまめに水分・塩分を補給する

15～30分おきに補給しましょう。スポーツドリンクがおすすめです。

2. 服装を工夫する

通気性のよい服や下着を着用しましょう。

3. 暑さを避ける

炎天下、湿度が高い場所での長時間の活動は控え、こまめに休憩をとりながら活動しましょう。

4. 規則正しい生活を心がける

夜更かしせず十分に睡眠をとり、朝食をしっかりと食べて体にエネルギーを補充しましょう。



緊急時対応のポイント！

① 涼しい場所へ移動する

足の下に荷物などを敷き、**頭よりも足を高くする！**

② 衣服を緩めて体を冷やす

大きな血管が通る場所、**首・脇の下・足の付け根**を冷やそう！

③ 意識がもうろうとしている
自分で水分補給できない → **119番通報！**

自分の氏名・学校名・**傷病者の状態**を落ち着いて伝えよう！



体調が悪い人は具合が悪くなる前に申し出ること。日頃から自身の体調管理に努めよう！