



札幌市立厚別南中学校
令和2年(2020年)
9月14日
No. 6



9月の健康診断 学校医の先生による検診が始まります

内科検診 ジャージ登校になります。Tシャツを着たまま検診を受けます。

16日(水) 1年生

30日(水) 2年生 (3年生は10月7日に実施します。)

- ◇聴診器を胸に当てて、心臓や肺の音を聴きます。
- ◇バランスよく成長しているか、顔色や体つきを診ます。
- ◇背骨など運動器の状態や皮膚に病気はないかを診ます。
- ◇**運動器検診問診票**のチェック項目をもとに、骨や筋肉、背骨、胸郭の状態を診ます。



眼科検診 1年生

9日(水)に終了しました。

色覚健康相談(色覚検査)

1年生⇒ 申し込みをした人

8月31日(月)から9月14日(月)の期間、行いました。

尿検査 全学年 15日(火)

◇本日、試験管・ラベル・紙コップ・「お知らせ」用紙を配りました。

◇糖尿病や腎臓の病気はないかを調べます。

明日15日の朝、家で採ってきてください。

教室に試験管立てを置いているので、自分の番号の所に立てます。検査の注意事項をよく読んで、忘れずに持って来るようにしましょう。2次検査は10月1日(木)です。

健康診断の結果をお知らせしています



健康診断が8月から始まっていますが、**病院での詳しい検査や治療が必要な人を対象に、健康診断結果<黄色の用紙>**を渡しています。早めに受診の計画を入れるようにしましょう。

今までお知らせ済みの健康診断結果は、**視力検査・聴力検査・心臓検診・眼科検診・成長曲線**です。1年生**色覚健康相談(色覚検査)**の結果は、検査を受けた人全員に渡しています。

視力検査の結果をしてみよう ⇒ 視力がB以下の人を対象に渡しました。

視力がB以下の場合、一度眼科での検査や指導を受けるようにしましょう。

C以下になると、教室の後ろの席からは、黒板の字が見えにくいことがあります。「めがねが必要か、経過を見るのか、治療が必要か」などを眼科で相談するようにしましょう。

めがねを使っている人は、作った時よりも見えにくくなっていることがあります。

矯正視力がC以下の場合、眼科で相談することをお勧めします。



来月は宿泊学習・修学旅行があります！



5月に予定されていた旅行的行事ですが、いよいよ来月、出発することになりました。

今年は感染症対策を旅行中も取り入れていくことになります。持ち物の準備や体調管理を行い、有意義な宿泊学習・修学旅行にしましょう。

◎出発2週間前から、自分と家族の健康チェックをしっかりと行いましょう

毎日続けている「登校前の健康チェック」は、旅行中も行います。10月の健康チェックに、旅行前・旅行中・帰ってきてからの「体温」や「健康状態」を記録していきます。

特に旅行の2週間前から当日までに、発熱の症状がある時は早めに受診し、診断や治療を受けるようにしてください。家族の人の健康チェックも行っていきましょう。

◎感染症対策の持ち物を用意しましょう

①マスク（旅行の日数分+予備分）⇒ いつも使っているもので構いません。

②ハンカチ（旅行の日数分）⇒ 手洗いの後はハンカチを使いましょう。

マスクを外した時に置くのにも使えます。



③ティッシュ

④不要になったマスクや鼻をかんだ後のティッシュを捨てるビニール袋

⑤手を拭く除菌シート（可能であれば）⇒ お弁当を食べる前や石けんで手を洗えない場所で使います。

⑥10月健康チェック表 ⇒ 旅行中も検温や健康状態を記録します。

⑦体温計 ⇒ 持って行くことができない場合は、学校の非接触型温度計で体温を測る予定です。



◎乗り物に酔いやすい人は？

バスや列車に乗る30分前に飲むようにします。寝不足ならないように体調を整え、車内では時々、遠くの景色を眺めてリラックスしていることが効果的です。



◎飲んでいる薬や使っている薬がある人は？

家の人と相談をして持ってきてましょう。最近、症状が出ていなくても、旅行先で環境が変わると症状が出てくる場合があります。決まった時間に飲むことになっている人は、忘れないように目につきやすいポーチなどに入れておくようにしましょう。



◎規則正しい生活を続けましょう

今月は気温の高い日がありましたが、10月は徐々に気温が低くなっていきます。天候のよくない日や朝方に気温が急に下がる日もあります。風邪の症状や腹痛での保健室の来室が多くなるのはこの時期です。規則正しい生活を心掛け、抵抗力を高めるようにしましょう。

「毎日11時頃には寝る、疲れや不調を感じた時は早めに休養する、湯舟に入って体を温める」など、体調を整えるようにしましょう。

