

ほけんだより

2020年8月7日 NO. 12
元町中学校 保健室



湿度が高くスッキリしない暑いが続いています。短い夏休みが始まりますね。

1学期は、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今までに経験したことのない生活を送りました。疲れがたまっている人も多かったです。

現在も札幌市の感染状況は「レベル2」(注意報)が継続されています。夏休みも3つの密を意識し、手洗い、手指消毒と健康観察をしっかりと行いましょう。

短いですが、充実した夏休みを過ごしてください。



9月の定期健康診断

9月 2日(水) 眼科検診(1年生と2,3年生の希望者)
9日(水) 耳鼻科検診(1年生と2,3年生の希望者)
16日(水) 尿検査1次(全校) (2次は 10/1)
17日(木) 内科検診(男子)
24日(木) 内科検診(女子)



2学期も新型コロナウイルス感染症の対策を講じての実施となります。流行状況によっては、日程などが変更されることもあます。

学校医検診について

検診器具で可能なものは、使い捨てのものを使用し、使い捨てが難しいものについては、エタノールや次亜塩素酸ナトリウムによる消毒を行います。また、検診形態によりですが、学校医は、マスク、フェイスガード、グローブなどを検診状況に合わせて着用します。生徒のみなさんには、いつも通り、検診の前後に手洗いを行ってもらいます。

尿検査について

今年度は、検査日に新型コロナウイルス感染症関連の出席停止の基準で欠席した場合、おうちの方が届けてくださっても、検査を受けることができません。1次検査の日に受けることができなかった場合は、2次検査の日に受けることになります。

※事前にほけんだよりを発行しますので、詳しくは各検診用のほけんだよりで確認してください。

眼科検診、耳鼻咽喉科検診を希望する2, 3年生のみなさんへ

おうちの人とよく相談して提出してください。裏面に「眼科検診希望書」があります。希望する方のみ記入してください。修学旅行があるため、期日厳守でお願いします。

提出は、8月25日(火)までに 保健室に直接 お願いします。

- ・対象は、自覚症状があって、受診を迷っている人
- ・治療や精密な検査は行いません。通院中の人は対象にはなりません。
- ・今年度は、新型コロナウイルス感染症の対策を講じての検診のため、検診器具に制限があります。

耳鼻科検診希望書 (2,3年希望者用)

◎次の症状(○をつける)があるため、耳鼻科検診を希望します。

- ・くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- ・色のある鼻水がでる
- ・耳の痛み
- ・耳の聞こえが悪い
- ・のどがよく腫れる
- ・その他()

____年 ____組 生徒氏名 _____ 保護者署名 _____

夏休みも3つの密をさけ、こまめな手洗いを



換気をしよう

密閉をさけるため、自宅も含め窓を開けよう



密接をさけよう

手を伸ばして届かない距離。向かいあう会話はさけよう。



密集をさけよう

密集している所へは、屋外も含めてさけよう。



咳エチケット

外出のときは、症状がなくてもマスクを忘れずに。



手を洗おう

石けんを使ったこまめな手洗いが一番の予防。



毎朝、体調チェック

毎日の検温と体調チェックを忘れずにつけよう。

公共の場所では、不特定の人が触っているところは触らないようにしましょう。

困ったときの相談機関

☆心配な症状・接触した場合の相談 → 帰国者・接触者相談センター Tel # 7119 011-272-7119

☆悩みごと、トラブル、権利救済にかかわる相談

→ 札幌市教育委員会少年相談室 Tel 0120-127-830

→ 24時間子供SOSダイヤル Tel 0120-0-78310

→ 子ども安心ホットライン相談(24時間 年中無休) Tel 011-622-0010

→ 子どもアシストセンター子ども専用通話料無料電話 Tel 0120-66-3783

(月～金 10:00～20:00 土 10:00～15:00) Eメール assist@city.sapporo.jp



視力検査の結果を配付しました

今年度の再検査は、密をさけるため、10月に希望者に行います。

視力がB以下で見えにくくなったと感じている人は、受診してください。特に、昨年までAだった人は、すぐ、メガネを作るのではなく、眼科で目の見え方(近視、遠視、乱視、偽近視など)を確認してからにしましょう。

見えなくて損をすることはたくさんあります。また、見えないことに慣れてしまうと、見えていないことに気がつかないこともあります。

目によい栄養素



視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7～ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要	
C 0.6～ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

十分な睡眠

目も休養が必要



外に出て遠くの景色を見る

ゲームやスマホの画面ばかり見るのはよくありません

眼科検診希望書 (2,3年希望者用)

◎ 次の症状(○をつける)があるため、眼科検診を希望します。

・目のかゆみ ・目やに ・目の充血 ・目の痛み ・その他()

____年 ____組 生徒氏名 _____ 保護者署名 _____

