

保健だより 4月号

平成25年4月30日
笠岡商業高等学校 保健室

定期健康診断が始まっています！

4月11日
身体計測（全学年）

4月15日
健康診断（1年生）

4月18日・25日
歯科検診

4月17日～19日
尿検査（全学年）

結果・治療指示書を返却しています。
治療指示書もらった人は、時間を見つけて
早めに受診をしましょう！受診後は、治療指示
書を担任の先生か、保健室に提出しましょう。

今回提出していない人は、5月の検査で**必ず
提出**しましょう！容器は保管しておいてください。

* 5月・6月の検診予定 *

5月8～9日
尿検査2次（該当者・未提出者）
持ってきたら朝一番に提出しましょう。

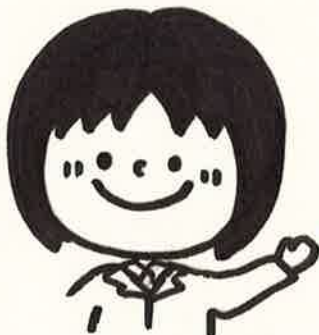
5月 2日（1年生）
5月 9日（2年生）
5月23日（3年生）
内科検診



6月4日
耳鼻科検診（1年生）



6月7日
眼科検診（1・3年生）



保健室（職員室の東隣）には、**養護教諭 石井 香絵**がいます。
なにかあったときには、すぐに声をかけてくださいね。
笠岡商業高校でのみなさんの学校生活が、健康で楽しいものになるよう、お手伝いのできたらと思っています。
よろしくお願いします！

体調を崩している人が増えています



気温の変化が激しくなり、また新年度で疲れる時期なので、先週から体調を崩す人が増えています。自分で予防・対策をしていきましょう！

● 手洗いをこまめにしっかりしてください

★こまめにとは・・・

- ・ 咳・くしゃみ・鼻水を触った後に手を洗っていますか？
- ・ 食事をする前に手を洗っていますか？
- ・ トイレを済ませた後に手を洗っていますか？



※いろいろなものを触った後に、口や鼻を触ると、ウィルスを付着させる可能性があります。

★しっかりととは・・・(手の洗い方も、水でちょっと濡らしただけになっていませんか？)

- ・ まずは手をぬらす。
- ・ 次に石けんをつけて泡立てて、爪の間・手首・手の腹・手の甲・指の間をまんべんなく洗う。
- ・ 流水で15秒以上しっかりとすすぎ洗いしてください。
- ・ すすいだあとはきちんと水気を拭き取ること。(拭き取る際のハンカチはきれいですか？毎日変えていますか？ハンカチを他の人と共有しないこと。)

● マスク・・・咳・くしゃみ・鼻水が出ている人は必ず着けること。

咳エチケット

人に向かって咳やくしゃみをしない。どうしても

マスクがなく、とっさに出そうな時は周囲の人から顔をそらし、ティッシュなどで口・鼻をおおいます。



● 抵抗力をつける・・・十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけましょう。

● こまめに換気をする・・・部屋は閉めきったままにせず、こまめに換気をしましょう。

保健室にマスク・ポケットティッシュをもらいに来る人、爪を切りに来る人がとても多いです。自分で用意できるものや家でできることは、なるべくして来ましょうね。

