



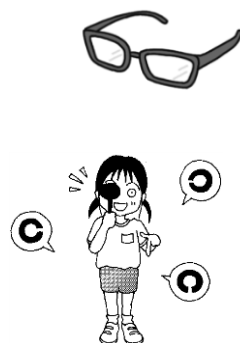
日田三隈高校 保健室

入学・進級おめでとうございます。新たな環境で希望もあれば、不安な気持ちもあると思います。学校生活で何か心配なことがあれば、一人で抱え込まず、家族や友人、先生に相談しましょうね。今年も笑顔忘れずに、充実した学校生活を送りましょう。

4月の健康診断日程

体調をしっかり整えて、検診当日に休むことのないようにしてください。

4月13日(火)	胸部X線撮影(1年生)
4月14日(水)	尿検査一次(全学年)
4月15日(木)	心臓検診(1年生)
4月22日(木)	身体測定
4月27日(火)	尿検査二次(未提出者・再検査)



健康診断はスクリーニングです

スクリーニングとは、集団の中から病気の人や病気になりそうな人を見つける医学的なよりわけのことです。したがって、スクリーニングで異常が見つかったも、病気が確定したわけではありません。その後の医師の診断によって病気かどうか確定されます。異常があった場合は、**早めに受診するようにしましょう！！**

本校のAEDの場所は・・・

- ・ **1階 事務室前**
 - ・ **体育館正面入り口外壁**
- にあります！**

AEDとは自動体外式除細動器のことを言います。

- A** : Automated (自動化された)、
- E** : External (体外式の)、
- D** : Defibrillator (除細動器) です。

AEDとは、あなたも使うことができる、命を救う器機(心臓救命装置)です

今年度も！感染症対策を徹底しよう！！



☆検温☆

毎日検温を行い、自分の体調のチェックをしましょう。発熱や風邪症状がある場合には、自宅で休養しましょう。今年も朝礼時に健康観察を行います！

☆手洗い☆

こまめに石けんで手を洗いましょう。手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。

☆咳エチケット☆

マスクを正しく着けて登校しましょう。くしゃみや咳をするときは、袖や上着の内側で覆います。

☆昼食時の注意 ☆

自分の席で黙食をしましょう。食べ物の分け合いや回し飲みはしないようにしましょう。

☆規則正しい生活を心がける☆

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。軽い運動をすることもオススメです。

☆常時換気をしましょう ☆

教室は、上段の窓を開け、常時換気を行います。休み時間は窓をすべて開けて、空気の流れ替えを積極的に行いましょう。

☆対面する場面を減らす ☆

校舎内は左側通行です。また、教室のドアは前から入り、後ろから出るようにしましょう。

☆適切な湿度を保つ☆

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちます。

日田三隈高校養護教諭の吉岡愛です。本校3年目になりました。

いろいろと落ち着かない世の中ですが、生徒のみなさんが笑顔いっぱい、安全・安心で過ごせるように保健室からサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

また、1学期は健康診断関係の提出物が多くなります。お忙しい時期ではございますが、期日までの提出をよろしくお願いいたします。

