



No.1
2024.4.9
北中保健室
文責 森山

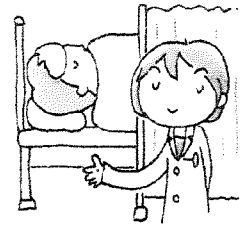
入学、進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友だちとの出会いに、ワクワク、ドキドキしている人も多いと思います。慣れない環境は自分が思っているよりも疲れるものです。翌日まで疲れを引きずらないように、睡眠時間をしっかりととりましょう。

何をするにも健康が基盤になります。楽しく充実した学校生活を送れるように、保健室ではみなさんの体と心の健康をサポートします。どうぞよろしくをお願いします。

保健室は・・・

Q1 保健室は、けがや病気を治すところ？

A 保健室では、「けがの治療」や「薬を渡すこと」はできません。保健室は、応急手当や休養をしますところ。



Q2 保健室へ行くときは？

A 黙って保健室に行くとみんなが心配します。教科や担任の先生に伝え、「連絡票」(ピンクの紙)を書いてもらいましょう。

Q3 保健室にはルールがある？

- A ・保健室での休養は1時間までです。回復の見込みがないときは、早退して家でゆっくり休みましょう。
- ・休んでいる人もいますので、保健室では静かにしましょう。
- ・保健室にあるものは、勝手にさわらないでください。



A 群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)に注意！

4月4日、甲府市内において「A 群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)」が流行し、警報レベルに入ったので注意するよう、市教委から連絡がありました。

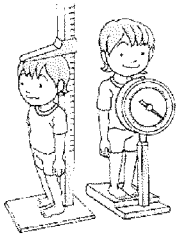
A 群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)にかかると、のどの痛みや腫れ、発熱、頭痛、嘔吐、発疹などの症状が出ます。

おもな感染経路は、咳やくしゃみで飛び散った細菌を吸い込んで感染する「飛沫感染」と、患者のタオルや食器などを介して感染する「接触感染」です。

【対策】

- ・症状がある場合は、無理をせず自宅で休養し、かかりつけの病院を受診してください。
- ・石けんでの手洗いを、こまめにしましょう。
- ・咳エチケットを行いましょう。

流行時にはマスクの着用が有効です。マスクをしていないときに咳やくしゃみをする場合は、ツバを飛ばさないことが大切です。ティッシュやハンカチで口や鼻をおさえ、人のいない方を向いて咳やくしゃみをしましょう。ティッシュやハンカチがないときは、服のそでや肘の内側などを使って口や鼻をおおきましょう。手のひらで直接、口をおさえるのはダメです。手のひらにツバがついてしまい、その手で物を触ると、物を介してが細菌が広がる恐れがあります。もしも手のひらで口をおさえてしまったときは、物に触らないようにしながら、すぐに石けんで手を洗いましょう。

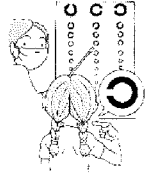


4月の保健目標

健康診断を通して自分の健康状態を知ろう

4月10日は発育測定です

- ☆ 服装は体育着で行います。体重測定は夏用体育着で行いますが、それ以外の時は冬用体育着を上に着ていても大丈夫です。
- ☆ メガネを持っている人は、忘れないようにしましょう。
- ☆ 髪の毛の長い人は、頭の真後ろで結ぶと身長計に当たって正確に測れません。二つに分けて結ぶか、低い位置で結んでください。



発育測定

正しい測定のしかた

【身長】

頭をむりに柱につけようとし
ない

両足のかかとを柱につける

【体重】

○測定の1時間前は飲食をさける
○測定前にトイレに行っておく

のりおりは静かに

台の中央に立つ

視力検査

- ① 黒い紙を、一人1枚ずつ使用する。
- ② つま先をテープに合わせて立つ。
- ③ 両目はあけたままで左眼を黒い紙でおおう。
- ④ 次に、右眼をおおう。



《注意事項》

- ・ 眼をかくすときは、強く押さえると眼がぼやけるので押さえつけないようにする。
- ・ メガネを使用している人は必ず持ってくる。

《検査結果》

1.0が見える …A 0.3が見える …C
0.7が見える …B 0.3が見えない…D

B 以下の人に「結果のお知らせ」を渡しますので、眼科を受診しましょう。

聴力検査(1,3年生)

- ① 保健室に入る時に、手指をアルコールで消毒をします。2人ずつ入ってください。
- ② 2人一緒に検査をするので、自分の番になったら名前を言い、座ります。
- ③ ヘッドホンの左右を確認して、耳にあてます。
- ④ 合図のボタンを持ちます。
- ⑤ 初めに右側から『ピー』という音が聞こえてきます。音が聞こえている間、ずっとボタンを押し続けてください。聞こえなくなったら、ボタンをはなします。
*音は2種類聞こえてきます。左耳も同じように検査を行います。
- ⑥ 終わり次第、速やかにかつ静かに教室へ戻ります。石けんで手を洗ってください。



ヘッドホンから聞こえるのは、とても小さな音です。
検査の前日は、耳そうじをしておきましょう。