

保健だより

裏面もあります

2021年4月9日(金)

大阪府立牧野高等学校 保健室



新入生を迎えて、新年度がスタートしました。

4月は環境の変化に加えて季節の変わり目でもあり、自分が思っている以上に疲れやすい時期です。夜は早めに寝て十分休養し、朝は時間に余裕を持って登校しましょう。

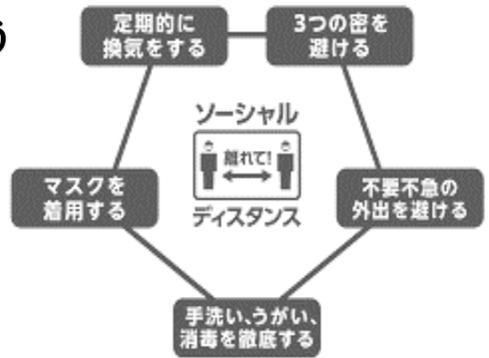
新型コロナウイルス感染症対策

私たちにできることを地道に続けよう

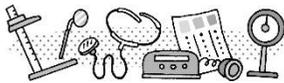
4月7日、大阪府に赤信号が点灯しました。2月末の宣言解除後から1ヶ月と少し。感染者数は過去最多を更新しており、第4波に入ったという見方が強まっています。

<基本的な予防の徹底>

引き続き、手洗い、マスク着用、ソーシャルディスタンスの確保、三密(密接、密閉、密室)の回避を徹底しましょう。体調が悪い時は無理をせず、休養しましょう。



マスクは予備を持ってきましょう。忘れた時は、保健室に来てください。



定期健康診断スケジュール



健康診断は、自分の体の状態を知る大切な機会です。健康管理に活用してください。

学校の検診は、6月末にかけてゆっくりと進んでいきます。体調で気になることがある場合は学校の検診を待たず、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。健康診断について質問がある人は保健室に来てください。

月	日	曜	時間	検診名	対象
4	14	水	5・6限	内科検診、身体測定、視力、歯科検診	2年生
				内科検診、身体測定、視力、聴力	3年生
5	11	火	始業前	尿検査一次	全学年
	12	水			
	28	金	始業前	尿検査二次(1回目)	一次未提出者と二次対象者
6	10	木	9:00~	心臓二次検診	該当者のみ
	14	月	14:00~	部活動夏休み前検診	該当者のみ
	15	火	始業前	尿検査二次(2回目)	一次未提出者と二次対象者
	17	木	9:00~	歯科検診	3年生

各種検診の目的

裏面もあります

内科検診

検診では主に、心臓の雑音や不整脈の有無、呼吸音、背骨や胸郭の状態、皮膚の状態などをみます。心臓の音を正確に聴診するためには、いくつかのポイントに聴診器を当て、特徴・強さ・雑音の方向を聞き分けます。この検診で心雑音や不整脈があった人は、心臓検診を受けることになります。

協力のお願い

上半身は裸で内科検診を実施します。服を着たままだと聴診ポイントが判らず、衣ずれの音で心臓の音の判別が難しくなるためです(待機の間は、シャツや上着などを羽織るなどして構いません)。以上のことを理解して、恥ずかしがらず、姿勢正しく、速やかに検診を受けてください。

聴力検査

オーディオメーターという機器を使って耳の聞こえについて調べます。たいへん小さな音を聞くので、検査室の外で待っている人も静かにしましょう。音の種類は2種類です。

3人〜5人ずつ一斉に検査をしますが、その時には検査結果を告げることはしませんので、自分の検査結果が他の人に知られることはありません。

視力検査

◎学習に支障のない見え方であるかどうかを検査します。

A	1.0 以上	教室の1番後ろの席からでも、黒板の字がよく見えています。
B	0.7~0.9	勉強面で困ることはありませんが、近視の始まりであることが多いので注意しましょう
C (要受診)	0.3~0.6	前の席でないと、黒板の字が見えない状態です。勉強や部活など日常生活で困ることが出てくるので、眼科を受診し、必要であれば眼鏡やコンタクトレンズを処方してもらいましょう。
D (要受診)	0.3 未満	前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。部活や日常生活において、非常に困ります。すぐに眼科へ行き、眼鏡やコンタクトレンズを処方してもらいましょう。

歯科検診

◎歯や歯ぐきの状態、歯並びや咬み合わせの様子をみます。

／(斜線)	健康な歯	歯並び・咬み合わせ	0: 所見なし 1: 要観察 2: 要精検
○(マル)	治療した歯	顎関節の状態	
CO(シーオー)	むし歯になりそうな歯	歯垢の状態	
C(シー)	むし歯	歯肉の状態	
×(バツ)	要注意乳歯		

お世話になります
学校三師の紹介



毎月1回、健康相談・歯科相談を行っています。
相談したいことがあれば事前に保健室へ連絡してください。

学 校 医	三 戸 隆 先生
学 校 歯 科 医	泉 谷 剛 行 先生
学 校 薬 剤 師	榎 並 明 子 先生