

ほけんだより



昂学園高等学校保健室

今年度の健康診断について

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、歯科検診、眼科検診、耳鼻咽喉科検診（1年次のみ）については、感染症対策を整えた上で9月以降の実施予定となっております。毎年保護者会の際に配布している「定期健康診断結果のお知らせ」では、歯科検診等の未実施の項目については、「未受診」または空欄となっておりますことのお知らせします。

健康診断で
治療勧告のおたより
をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、
自己管理ができなければ
いい結果は出せません。自由に使える時間が増える
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。
治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

治療は
夏休みの
うちに

学校で行う健康診断は、病気を診断するものではなく、病気の可能性があるかどうかを調べるものです。

病気が疑われる場合には、「結果のお知らせ」を渡しますので、早めに医療機関を受診し受診結果を学校に報告してください。

夏休み前に再確認！ 感染症対策！！

新型コロナウイルス感染症の第2波が心配されています。緊急事態の今こそ、基本を確実に実行していきましょう。夏休みまでの学校生活を見て、特に気になった点は以下の3つです。

ハンカチ持ってない！	マスク忘れ&あごマスク	体調チェックできてる？
 <p>手洗いでできていますか？毎日清潔なハンカチやタオルを持参してください。9月以降に向けて準備を！</p>	 <p>マスクを外す時はできるだけマスクに触れないように、ごむひもを持って外します。外している間は、「しゃべらず！2mの距離をとる！」</p>	 <p>体温測定を忘れていませんか？ かぜ症状（せき、のどの痛み等）や強いだるさ、味覚異常がある場合は自宅休養を徹底してください。</p>

★夏休み中も、各自毎日の健康状態等を記録してください。

発症した時に確認できるよう **体温**、**かぜ症状の有無**、**いつ、だれと、どこへ行った** など

熱中症 こんな症状があれば注意！

温度や湿度が高い環境での体調不良は、まず熱中症を疑います。

めまい 立ちくらみ	筋肉のけいれん	だるさ はきけ	大量の汗 または汗が出ない	高体温

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう



SNSトラブルに気をつけて！

「デジタルタトゥー」といわれるように、ネットに刻まれた情報は半永久的に残ります。無意識に、またはいたずら半分でしたことで、未来の自分や周りの人を傷つけてしまわないように。アップする・しないに関わらず、してはいけないことはしないでください。

歩きスマホ

悪口の書き込み

自分や他人の
個人情報の書き込み

裸や下着の写真を
撮影・送信

危険です

