

ほけんだより 第2号

岐阜清流高等特別支援学校

保健室

R2.6.18

学校が再開されてから2週間が経ちました。新しい学校生活様式には慣れたでしょうか。まだ新型コロナウイルスがどこかに潜んでいることを意識して、一人一人が感染防止対策の習慣を身につけていくことが大切です。

◆健康診断が始まります



検診のときは、お世話になる校医の先生に、きちんとあいさつをしましょう！

新型コロナウイルスの影響で延期していた健康診断を、次のとおり計画しました。校医の先生と相談し、3密を避けるなどの対策をしながら実施します。

健康診断は自分の今の健康状態を知る機会です。どの検査で何がわかるのかを知っておきましょう。

◎校医の先生方の紹介

和田祐爾先生（内科）

熊田充起先生（眼科）

馬淵春樹先生（耳鼻科）

正村一人先生（歯科）

高島英滋先生（薬剤師）

6月23日（火）	耳鼻科検診 （1年のみ）	耳・鼻・のどの病気や異常がないかを調べます。
6月24日（水）	尿検査	腎臓の病気や糖尿病がないかを調べます。 忘れないよう、前日には容器をトイレに置いておきましょう。
6月25日（木）	歯科検診	虫歯や歯肉の状態などを調べます。
7月3日（金）	眼科検診	目の病気や異常がないか調べます。
8月3日（月）	内科検診	聴診器で心臓や呼吸の音を聞くなどし、異常がないかを調べます。運動器の検診も行います。
未定	心電図検査 （1年のみ）	心臓に異常がないかを調べます。 ベッドに横になりリラックスしてください。
	胸部X線 （1年のみ）	結核にかかっていないかを調べます。 「息を吸って止めて」すぐに終わります。

- ・各検診の詳しい方法などについては、また連絡します。
- ・新型コロナウイルスの感染状況によっては変更することもあります。

学校でケガをして病院に行った場合

学校の管理下（授業日に学校にいるときや部活動など）でケガをして病院にかかった場合、医療費が給付される制度があります。

必要な書類を学校で渡しますので、学校でのケガで病院にかかった場合は、すみやかに担任の先生に申し出てください。

歯と口の健康を守ろう

6月25日（木）に歯科検診があります。

歯科検診では、自分の口の中の状態と向き合うことができるよい機会です。

毎食後の歯みがきを欠かさないう、学校に歯ブラシを持参しましょう！

◆歯みがきは 身だしなみのひとつ です。

歯の汚い人や口臭のある人は清潔感がないと見られてしまいます。自身の健康のため、働く人になるために歯をきれいにしていることは大事なことです。

◆1年に一度は歯科医院に行きましょう

自分の手入れだけでは限界があります。定期検診へ行き、歯科医院で指導を受けることをおすすめします。



歯科検診まであと1週間ほどあります。毎日ていねいに歯みがきをしましょう。

感染予防のための

新しい学校生活様式での食後の歯みがきについて

歯みがきをするうえで、次のことに注意してできるといいです。

- ①洗面所での3密を避ける（特別棟のトイレなども使う）
- ②歯みがき中に私語はしない
- ③できる限り口を開けずに結んだ状態で行う
- ④うがいは少ない水の量で、回数を1～2回にする
- ⑤うがいの水を吐き出すときは、低い位置からゆっくりと吐き出す



参考：岐阜県歯科医師会



非常変災時における「薬」のお願い

大雨や地震などの災害発生時のために3日分の食料を学校に置いておくことになっています。

長時間にわたり帰宅困難となった場合、食料も必要ですが、毎日欠かせない「薬」が必要な人もいます。

学校での薬の管理は、生徒本人が所持することを原則としています。

災害時のために必要な薬は、自分で自分のカバンの中などに保管をしておいてください。

今後、いつ、どこで災害に巻き込まれるかわかりません。自分で必要な薬は、いつもカバンの中に入れておく習慣をつけましょう。

徒歩・自転車による登下校の際はマスクを外してもよいです

ただし、次のことに注意しましょう。

- ・人との距離を十分に取る
- ・呼吸が荒くなるほど走らない

友達と話しながら登下校する際や、公共交通機関で登下校する人はマスクを着用してください。

マスク着用時は水分不足になりやすいです。登下校の際も水分補給を忘れずに。

