

# 12月ほけんだよ!

大社高校保健部

朝晩の冷え込みが厳しくなり、日中は天気良くても風が肌寒く、体調を崩しやすい時期になりました。この時期は胃腸炎やインフルエンザなど心配されますが、あわせて今年はどんどん増加している新型コロナウイルスにも警戒しながら、各自で予防対策をして体調管理をしましょう。

## 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で2学期に健康診断を実施しました。その結果、所見ありの人へ各種検診結果のお知らせを配布しました。受診が必要な人は、早めに受診するようにしましょう。

1年生の眼科検診と2年生の歯科検診は、今月中に実施予定です。検診が終了してから結果通知を配布したいと思います。



**内科検診結果のお知らせ**

〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1 大社高等学校 保健部

□年 □月 □日 □時 □分 □秒

この通知は、健康診断の結果が下記のとおりです。  
 病状が重篤な場合には、病状による緊急治療や受診が必要になることがあります。  
 なお、受診されましたら、その結果を下記の欄に記入して学校へ提出してください。

項目	症	状
発熱	□□□□	
咳	□□□□	
皮膚病	□□□□	
その他	□□□□	

保護者記入

【受診結果】※が該当するところに印、及び、記入してください。

受診結果	1. 異常なし 2. 受診済み 3. 経過観察 4. その他 ( )
医師からの指示	( )
保護者の氏名	( )
保護者の印	( )

★受診をした人、家庭で相談して様子を見ることにした人は、速やかに書類を保健室まで提出してください。

＜保護者の方へ＞  
 受診結果や、医師からの指示を記入してください。

の部分には、  
 保護者氏名をご記入いただき  
 押印をお願いします。

## 感染症対策をしましょう!



全国的に新型コロナウイルスの感染者が増加しており、島根県も少しずつ増えています。引き続き感染症対策をしっかりと行いましょう。

### 登校前の検温や体調チェック

体調が悪い人は無理をせず、自宅で休養してください  
 登校後、体調が悪くなった場合は、担任または保健室に申し出てください

### マスクの着用

食事のときはマスクをはずすのでなるべく会話を控えて、食事が終わってからマスクを着用し会話をするようにしましょう

### 手洗いなどの手指衛生

石けんを使ってこまめに手を洗い、ハンカチでしっかりと拭きます

**手洗いの6つのタイミング**

外から教室に入るとき	咳やくしゃみ鼻をかんだとき	昼食の前	掃除の後	トイレの後	共有のものに触ったとき

### 「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避

冬休みに入ると外出が増える時期になるとは思いますが、不要不急の外出を控えるようにしましょう

### こまめに換気

気候上可能な限り、常時換気をしましょう(難しい場合には30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、窓を全開にします)

### 日常の健康管理

十分な睡眠、適度な運動やバランスの良い食事を心がけ、免疫力をアップ!