

12月ほけんだより

大社高校保健部



冬休みが近づき今年も残りわずかとなりました。2021年はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか。今年1年を振り返り、来年も元気に過ごせるよう目標を立ててみましょう。冬休みにはいるとイベントも増え、食事や生活習慣が乱れやすくなります。自分で健康管理を行い、元気に新学期を迎えましょう。

健康診断の精密検査に行きましょう

1学期の健康診断の結果、治療等が必要な人に各種健診結果のお知らせを配布しています。治療が済んでいる人も、時間を確保して定期検診等にいかると良いと思います。受診した場合は、受診結果を保護者の方に記入してもらい、学校まで提出してください。

〈視力検査結果のお知らせ(例)〉

保護者様		高橋 さん		高橋 さん	
視力検査結果のお知らせ					
今回の視力検査の結果は下記のとおりでしたのでお知らせします。 受診の必要方は、保健室で待機をお願いします。また、受診の結果を記入していただき、学校まで提出くださいますようお願いいたします。					
【学校での検査結果】					
	視力	矯正視力	矯正視力		
右					
左					
A (1.0以上) B (0.9~0.7) C (0.6~0.3) D (0.2以下)					
受診報告(視力検査)					
高橋 さん					
診断結果 (視力) 右: () 左: ()					
診断名					
<input type="checkbox"/> 近視に属する (メガネ・コンタクト)					
<input type="checkbox"/> 遠視に属する (メガネ・コンタクト)					
<input type="checkbox"/> 遠視に属する (メガネ・コンタクト)					
<input type="checkbox"/> 遠視に属する (メガネ・コンタクト)					
<input type="checkbox"/> その他 ()					
令和 年 月 日					
医師名					

未受診の方は、冬休み中に必ず受診しましょう！受診した人・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。



引き続き感染症の予防をしましょう

新型コロナウイルスの感染者が落ち着いており、少し気が緩んでしまうところですが、新たな変異株のオミクロン株が確認され、第6波が心配されています。冬休みに入るというところへ出かけたり、多くの人と接触する機会が増えます。今一度、感染症の拡大防止のために十分に注意をして生活しましょう。

正しいマスクの着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。鼻と口をしっかりと覆い、顔との間に隙間ができないように正しくつけましょう。



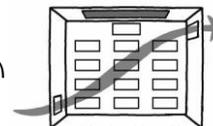
こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオルやハンカチ等で拭き取ります。外から帰ったときや食事前、共有物を使ったとき等、石けんを使ってこまめに洗うことが大切です。



換気の徹底

常時換気、2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的。常時換気が難しい場合は、こまめに換気(30分に1回以上)を行いましょう。



毎日の検温や健康チェック

登校日だけに限らず、冬休み中も忘れずに毎日検温をしましょう。体調が悪いときは外出を控えて休養しましょう。



規則正しい生活を送ることや3密を避けることも意識して過ごしましょう！

日本スポーツ振興センターの手続きは早めにしましょう

学校の管理下(授業、部活動、登下校等)でけがをした場合に、医療費が給付されるという制度です。けがをして病院へ行ったことのある人は、必要な書類を渡すので保健室へきてください。また、手続きに必要な関係書類が手元にある人は、早めに保健室まで提出してください。

★けがをして受診した日から**2年間を経過すると申請することができません!**注意してください。

