



保健だより

令和2年 6月17日NO.8
青北高校今別校舎保健室

耳鼻科検診 6月18日(木)10:00～

～事前に～

- (1)前日に耳垢をとっておく。(耳に傷がつかないように注意！！)
- (2)検査前には**強く鼻をかまない**こと！！
- (3)髪の長い生徒は耳にかからないように髪を結う、ピンで留めること！！

～当日朝に～

- (1)『耳鼻科検診問診票』をSHRで配布するので正確に記入すること！！
※問診票はすぐに回収し、阿部まで提出して下さい。

～検査時～

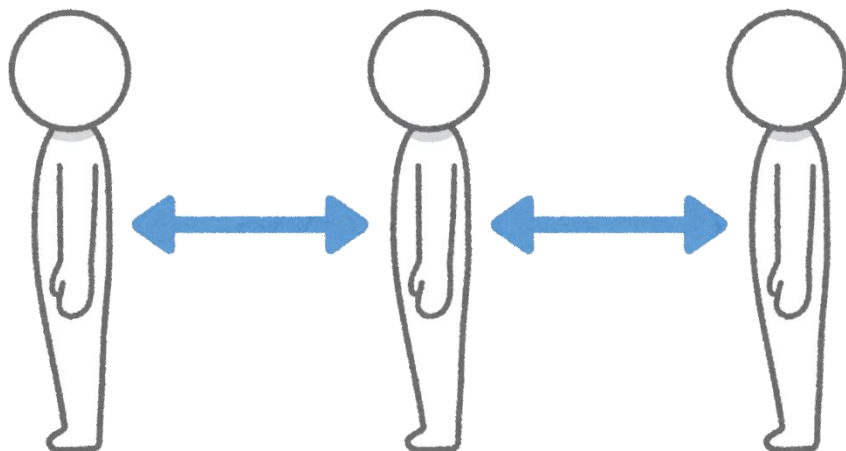
- (1)私語は慎むこと！！
- (2)保健室入室は1名とし、次の人はドア入り口付近で待機する。
※ソーシャルディスタンスを保ちましょう。
- (3)診察中は、医師・看護師の指示に従いましょう。
- (4)直前までマスクを着用し、検査の際は顎にかけましょう。
- (5)挨拶は省略します。



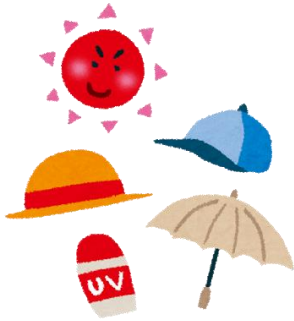
～検査の順序～

左耳(右向き)→右耳(左向き)→鼻(前向き)→喉(口を開ける)

※検査終了後は、速やかに授業に戻りましょう！！



日焼け対策!



日差しも強くなってきました。熱中症予防と併せて日焼け対策にも力を入れましょう。日焼け止めも塗るタイプの他にスプレータイプもあり、手軽に手を汚さず使用できます。

新型コロナウイルス対策としてマスクを着用していると思いますが、外しても構いません。熱中症やマスクの日焼けに注意し、夏場は自分なりにうまく調整して暑さや日差しを遮りましょう。

お知らせ

文部科学省より新たな情報が入りましたのでお知らせします。

【内容(抜粋)】

- ・次亜塩素酸水は『次亜塩素酸ナトリウム』と異なるものであり新型コロナウイルスに対する有効性についてはまだ十分確認されていないこと。
- ・次亜塩素酸ナトリウムの噴霧は決して行わないこと。
- ・次亜塩素酸水の噴霧器の使用については、その有効性及び安全性は明確になっているとは言えないこと。
- ・感染者が発生した場合の消毒については、必ずしも専門業者を入れて施設全体を行う必要はないこと。



食中毒に気を付けたい、夏のお弁当



6月から9月は、湿気が多く気温も高いため食中毒がおこりやすい季節。生野菜や菌のついた食品をお弁当に詰めて常温で放置すると、とても危険です。

- 1.まずは、調理前の準備をしよう！
極力、菌をつけないのがポイント！
- 2.お弁当を作る時のポイント
加熱と抗菌が大切！作り置きは避けましょう。
- 3.中身を詰めるときのポイント
水は大敵！水気はしっかりきって、必ず冷ましてから詰めましょう！
- 4.お弁当を持っていくときのポイント！
常温で放置しないことが大切です！保冷剤を活用しましょう。

※朝、コンビニでお弁当を購入し、登校してくる生徒を見かけます。
教室が暑くなりますので気をつけましょう。

