

保健だより

令和3年 5月12日NO.3
青北高校今別校舎保健室

耳鼻科検診

5月13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。



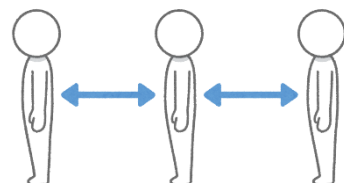
～検査時～

- (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!!



眼科検診

5月19日(水) 10:50~

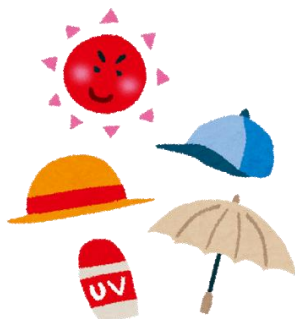
- (1) 前髪の長い人は、ピンで留めてください。
- (2) メガネの人は、外しておいてください。
- (3) コンタクトを使用している人は、お医者さんに「**コンタクトです!**」と伝えてください。
- (4) マスクを着用して下さい。
- (5) 廊下で待機中は、ソーシャルディスタンスの確保に努め、私語は慎むこと。

眼科検診にてわかる眼の病気

- ・眼球運動・・・眼球を正しく動かすことができるかの検査です。
- ・眼位検査・・・目の位置の検査です。
- ・瞼の病気・・・内反症・睫毛乱生・眼瞼下垂・眼瞼縁炎など
- ・白目の病気・・・結膜炎・アレルギー性結膜炎など



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。

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。

食中毒に気を付けたい、この季節のお弁当



近頃は5月でも湿気や気温が高く、食中毒に気を付けなければなりません。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.中身を詰める時のポイント
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時のポイント！
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。

※これから夏に向けて、どんどん暖かくなってきます。日頃の心がけが大切です。コンビニ弁当にも注意しましょう。

お知らせ



4月21日（水）に学校薬剤師さんが来校し、照度検査を行いました。被服室及び選択教室1にて実施しましたが、どちらも学習に適した照度でした。