



令和2年
宮の原中
保健室



健康診断の日程が決まりました。

実施日	検診名	対象
6月 1日 (月)	体位測定	2・3学年
6月 2日 (火)	体位測定	1学年・8組
6月 11日 (木)	眼科検診 9:00～	全学年
6月 22日 (月)	尿検査 第1次 (1回目)	全学年
6月 24日 (水)	心臓検診1次 8:45～	1年生
7月 1日 (水)	内科検診 13:30～	1学年
	尿検査 第1次 (2回目)	尿検査1次未回収者
7月 9日 (木)	尿検査 第2次 (1回目)	対象者
7月 13日 (月)	心臓二次検診 13:30～	1学年対象者
7月 15日 (水)	内科検診 13:30～	2学年・8組
7月 16日 (木)	耳鼻科検診 8:45～	全学年
7月 17日 (金)	尿検査 第2次 (2回目)	尿検査2次未回収者
7月 22日 (水)	内科検診 13:30～	3学年・前回欠席者
8月 28日 (金)	歯科検診 9:00～	全学年
その他 6月 29日 (月)	心臓検診・教職員レントゲン 13:30～16:00	欠席者予備日 保健医療事業団

●学校医・学校歯科医・学校薬剤師一覧●

お世話になる先生方を
紹介します。



	病院名・医師名	住所	電話番号
内科	さいとう医院 斎藤 公 先生	宇都宮市鶴田町268-5	(647) 1001
	高橋内科循環器科クリニック 高橋 正樹 先生	宇都宮市鶴田町3-14-3	(647) 3112
眼科	江曾島眼科医院 木村 純 先生	宇都宮市双葉2-1-7	(658) 0023
耳鼻科	耳鼻咽喉科佐藤クリニック 佐藤 克廣 先生	宇都宮市大和2-1-23	(658) 8804
歯科	赤沼歯科医院 赤沼 岩男 先生	宇都宮市雀の宮1-8-15	(653) 7143
	大貫歯科医院 大貫 大介 先生	宇都宮市小幡2-3-16	(643) 6480
薬剤師	リリー薬局 永井 和久 先生	宇都宮市東原町10-6	(684) 2870

「感染症を正しく恐れよう！」

～しっかり食事・しっかり睡眠・積極的な手洗い～

宮の原中、学校薬剤師の永井先生からみなさんへ届いた言葉です。感染症の予防は一人一人の意識が大切です。新型コロナウイルスの予防方法はインフルエンザ予防と同じで、基本的生活習慣や手洗いが一番有効です。ウイルスが体の中に入っても必ず発症する訳ではありません。^{めんえきりょく}免疫力を高め、体の中のウイルスをやっつけましょう。



保健室から生徒の皆さん・保護者の皆様へのお願い

- ① 固形石けんの他に液体石けんも準備をしました。積極的に使用してください。
手の洗い方は、何度もほけんだよりに掲載をしています。
- ② 登校前には必ず体温を測定し、『体温記録カード』に記載してください。
※気温の高い日は、登校時に体温が上昇し 37℃以上の生徒が多く見られます。
- ③ 体調の悪い日や 37℃以上の発熱が見られる場合は、登校せず自宅にて経過観察を行ってください。また、医療機関を受診する場合は、オンライン診察（電話も含む）を実施しているところもあります。発熱時には通院する前に必ず電話で問い合わせをしましょう。
- ④ 登校しても 37℃以上の発熱や風邪症状のある場合は、学校内科医からの指示により早退を促します。



ご家庭においても朝のお忙しい時間帯の検温確認印の押印等、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いします。

自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身です。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう。

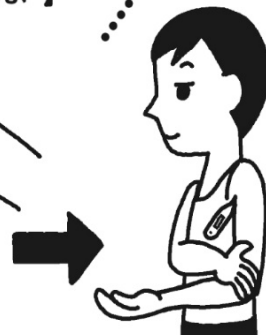
不調を感じたら、まずは体温を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてください。

- ☐ 熱はないか
- ☐ 体のだるさはないか
- ☐ 咳は出てないか
- ☐ のどの痛みはないか
- ☐ 鼻水、鼻づまりはないか
- ☐ 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- ☐ 下痢、便秘をしてないか
- ☐ 吐き気、気持ち悪さはないか
- ☐ 睡眠は足りているか
- ☐ 食欲はあるか

【体温を測るときは】



体温計の先が
額のくぼみの
中央に当たるよう、
ななめ下から
押し上げるようにして刺す。



体温計をはさんで顔を
しっかり閉じ、反対の手で
肘を押さえる。

AED(自動体外式除細動器)

体育館入り口を入って右側

皆さんは AED の働きを知っていますか？AED とは、心臓の動きが正常ではない時に心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを取り戻すための機器です。また、自動的に心臓のリズムを調べて、除細動が必要かどうかを音声メッセージで指示してくれます。皆さんも簡単に操作できるものです。

部活中やその他活動中に人が倒れて意識がないとき、救急車を待つまでの間に使用してください。

