



令和2年4月30日



No. 3 小笠原中学校 保健室

臨時号

歯科検診、身体測定が終了しました！

既に終了している歯科検診、身体測定（視力・聴力）の結果を配付しました。4月20日に行いました身体測定（視力・聴力を含む）の結果については、「健康カード」に記載されています。例年、視力・聴力の結果は眼科・耳鼻科検診の結果と合わせてお知らせしていましたが、診療所の専門診療が延期になったため、検診前にお知らせします。**記入内容をご確認の上、1学期の印欄に押印し、5月8日までに提出をお願いします。**

6月以降の検診結果については、終わり次第検診ごとにお知らせを配付しますので、ご確認下さい。



今後の健康診断スケジュール(予定)

実施日	項目	対象学年	準備・服装など
6月2日(火)	心臓検診	1学年	体育着
6月5日(金)	尿検査(1次)	全学年	朝、尿を採ってくること
6月9日(火)	尿検査(2次)	1次未提出の人	5日(金)に未提出の生徒は必ず提出
6月19日(金)	内科検診 (プール前検診)	全学年	体育着

※6月19日の内科検診の際に、プール前検診として簡易的な眼科・耳鼻科検診を行う予定です。眼科・耳鼻科検診、専門診療については、予定が決まり次第お知らせします。



自分の健康チェック、ちゃんと出来てる…？

休校中から引き続き行っている健康チェックカードですが、しっかり取り組んでもらっている反面、未記入や提出忘れがチラホラ…。日頃の自分の身体のことを知っておくと、異変が起きた時に、すぐに気付くことができます。この機会にぜひ、自分の身体と向き合って、体調管理をしていきましょう！

♪ 正しい体温の測り方

意外と知らない、正しい体温計の使い方！
毎日の検温、ちゃんとできていますか？

! 検温のポイント

・ いつも同じ測り方をする。

(わきの中央部に下から突き上げるイメージで)

・ 汗を拭く。

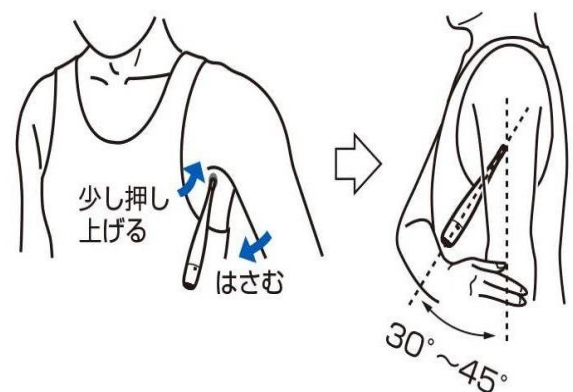
汗をかいていると、熱の伝導率が異なってしまい、正しく検温できない可能性があります。

・ 体温計が下着に触れないようにする。

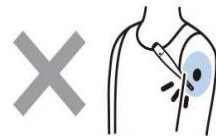
下着などに当たってしまうと、熱の伝導率が異なってしまい、正しく検温できない可能性があります。

• 体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとめる

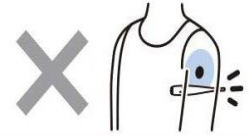
わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。



上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ



横から差し込むと、先端がでてしまう



体温だけでなく、咳や痰、だるい、息苦しさなど、気になる症状がありましたら、学校に相談、または事前に診療所に電話をしてから、受診をしてください。

