

保健だより



令和5年4月11日
都立第四商業高校保健室

今年度の健康診断の予定をお知らせします。健康診断は自分の体の様子や成長の仕方がわかり、病気の早期発見・早期治療につながるというメリットがあります。きちんと受診しましょう。もし当日欠席すると、後日各学校医の病院を自分で受診し、検診を受けることになります。

●健康診断の予定

日程		項目	注意事項
4/20	木	定期健康診断 (身体計測・視力・聴力 内科・歯科 耳鼻科・眼科)	制服で登校し、指定された更衣場所で更衣 持っている人は眼鏡、コンタクトを装着か持参する。登校前に歯磨き、歯ブラシを持参する。 登校時間 1年 女子 8:35 男子 9:05 3年 男子 9:40 女子 10:30 2年 男子 12:15 女子 12:50 ※内科健診の際には、正確な診察・検査をするために脱衣(一時的にめくることも含む)をお願いすることがあります。個別の対応を希望する場合は、事前に担任の先生や保健の先生に相談してください。 ※色覚検査(希望者のみ)を希望する場合は保健の先生に相談してください。
4/26 4/27	水 木	尿検査 (腎臓・糖尿病検診)	朝起きたときの尿を提出。 (生理中の方は5月10、11日に提出) *提出方法、時間、場所については前日に文書でお知らせします。
5/10 5/11	水 木	尿検査2次	1次検査の結果、2次検査が必要と診断された者、1回目で提出できなかった者のみ
6/14	水	尿検査予備日	1次検査の結果、2次検査が必要と診断された者、未提出の者のみ

健康診断の結果は、健康診断が終了した後にお知らせします。(尿検査は異常があった場合のみお知らせします。)精密検査や治療が必要となった場合は、早めに医療機関を受診し、結果や経過をお知らせください。

●本校の学校医

健康診断をはじめとする学校でのみなさんの生活を見守り、サポートして下さる先生方です。今年度から歯科の学校医の先生が金藤先生に代わります。お世話になります。会った時はきちんと挨拶をしましょう。

内科	赤地 光司先生	眼科	日高 章雄先生
耳鼻科	友松 英男先生	歯科	金藤 哲也先生
薬剤師	芝軒 圭以子先生		



基本的な感染防止対策を継続

- こまめな換気
- 「3密」を回避
- こまめな手洗い・手指消毒
- マスクの着脱は、個人の判断が尊重
- 朝に自宅で健康観察（発熱の有無、体調不良）
- 登校後、生徒昇降口で体温のセルフチェック
- 感染症にかかってしまった場合は自宅休養後「学校感染症による欠席届」の提出（医師から指定された期間は出席停止期間の扱いとする。）
- 濃厚接触者は出席停止（家族が新型コロナ陽性の場合等）
- 個人ごみの持ち帰り
- 昼食時は換気、手洗いをを行い、大声での会話は控える。机を向かい合わせにしない。回し飲みをしない。



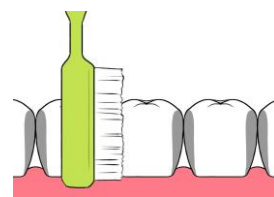
本校は今年度、歯と口の健康づくり推進校です。

正しいセルフケアで歯を大切にしましょう。

歯みがき

1本1本ていねいに歯みがきしましょう。

- 歯の表側、裏側
- 奥歯のかみ合わせの面
- 前歯の裏側
- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目



すき間ケア(デンタルフロス・歯間ブラシ)

せまいすき間にはデンタルフロスが適しています。

広いすき間は歯間ブラシが適しています。



洗口液(マウスウォッシュ)

薬用の洗口液を継続的に使用すると、バイオフィーム（口腔細菌の塊）が減少したという調査結果がでています。歯みがき後の仕上げに使用すると、舌や頬粘膜に付着した細菌も洗い流せ、スッキリします。

健康診断の直前に保健委員が洗口液を保健室前で配付しています。歯科検診前にぜひ、試してみてください。