

短い夏休みでしたが、有意義に過ごせましたか？長い二学期ですが、体育的行事など少しずつ行事も始まります。充実した生活を送りましょう。

## ● 健康診断について ●

皆さんの健康状態を知るために必要な大切な検診です。しっかりと自覚をもって受けましょう。

計測検診に引き続き今回の校医検診もコロナウィルス感染症予防対策のため、時差登校となります。検診中は係の先生の指示をよく聞き、不要な会話は控えてください。

### ◎ 2 学期に実施する定期健康診断の主な日程

日	曜日	時	内容	対象	項目
3	木	年次ごとの 時差登校	校医検診	全年次	内科検診 歯科検診 眼科検診 耳鼻科検診
9	水	HR	尿検査準備	全年次	容器等配布
10	木	朝	腎臓検診1次 (尿検査)	全年次	登校後すぐに提出
11	金				会議室
24	木	朝	腎臓検診2次 (尿検査)	1次未提出者 1次の結果、2次対象とな った生徒	登校後すぐに提出
25	金				会議室
未定			心臓・結核検診	1年次全員 2・3年次該当者	心電図 レントゲン撮影

### ◎ 校医検診 9月3日（木）の流れ

#### 1) 記録用紙

前日の9月2日（水）のHRの時間に記録用紙を配布します。名前を記入し、諸注意に目を通しておくこと。HRで一度回収し、翌日の最初の受診会場で記録用紙を配布します。

#### 2) 服装

制服のまま。ポロシャツを購入している生徒は、出来る限りポロシャツで登校することが望ましい。（内科検診の際、更衣に時間がかからないようにするため）

#### 3) 生徒登校時間 時差登校

**1年生…8：40～8：50 登校    2年生…11：00～11：10 登校    3年生…9：40～9：50 登校**

**上記時間内に健康観察を通過すること。遅刻した場合は、2・3年生自転車置き場側の入口から保健室へ来ること。**

#### 4) 検査実施上の注意

- 一番初めに受診する検診会場は、前日に記録用紙に名前を記入する際に必ず確認しておくこと。(手洗い場手前にも受診順と会場地図を貼っておくので、必ず確認してから受診会場へ向かうこと。)
- 健康診断の日は、教室が空になることが多いので、なるべく貴重品・多額の現金など持ってこない。
- 靴に名前を書いておく。会場によっては靴を脱ぎますので、靴の取り間違え防止のため。
- 荷物は鍵付のロッカーにしまうこと。
- 各年次、男女ごとに順路に指定があるのでそれに従って受ける。(記録用紙に掲載してあります)
- 記録カードは汚さないように丁寧に扱う。
- すべて終了したら、生徒エントランスのクラスボックスへ提出する。出し忘れて帰った場合は、当日のうちに再登校してもらいます。

**歯科検診** 朝歯磨きをしてくる。途中、間食やリップクリームなど控える。

**内科検診** 相談や知っておいてもらいたいことがある場合には、自ら申し出るようにする。健康状態の把握ができるよう、メイク等は絶対にしないこと。

**眼科検診** 医師の前に立ったら、結膜が見えるように自分の手で目の下のまぶたを下げるようにする。

☆並んでいる間は静かに待つこと!! うるさいと検診の妨げとなり、長引きます。

医師や担当の方にも大変失礼です。 コロナ対策のためにも協力しましょう。

### ◎尿検査提出 登校したらすぐに提出(業者回収後は提出できません)

- 【準備】事前のSHRにて、キットを配布されたらすぐに記名等を行う。

☆名前が書いていないものは未提出扱いとなります!! 毎年何人かいます。

☆容器のふたはしっかりしめて下さい。

- 検査日、登校したらすぐに、会議室の所定の場所(クラス別のビニール袋)へ投入。
- 提出をしたら、クラス名票の自分の欄に印を付ける。
- 今後の登校の予定により、変更もあるかもしれません。その都度指示をよく聞くようにしてください。

予備日も含めて全部で5回、学校での回収があります。提出忘れのないよう注意してください。未提出の場合は、各自、医療機関で検査を受け、結果を提出してもらう場合があります。(自費)

### ●体調管理をしっかりとしよう●

新学期が始まり、体調不良の生徒が多い状況です。体調不良の原因を聞いてみると、朝食をしっかりと食べていない人や、睡眠不足の人が目立っています。特に朝食は「バナナ1本」「パンだけ」等一種類の食べ物しか摂取していないケースが多いです。特に体育や部活のある日は、塩分を多めに摂れる食事、例えば「ご飯、お味噌汁、焼き魚または目玉焼き、サラダ」等バランスがあり簡単な食べ物を摂取して登校するように試みて下さい。