

7月

ほけんだより



1 学期無事終了 梅雨開けが待ち遠しいところ

No. 7/29 横手高校保健室発行

.....長引く梅雨に夏本番が待ち遠しいところですね。最近の暑さと湿度で体調を崩していませんか。.....
.....先週より軽度熱中症様の症状の人が頻繁に来室しています。頭痛や吐き気・熱などの主症状、共通する傾向は水分補給量が圧倒的に足りないこと。のどが渇く前に、こまめな補水と適度な塩分補給、良質の睡眠で疲労をためないように体調を維持してください。熱中症は予防がとても大事、なってからではダメージが大きく、回復まで時間がかかります。夏季休業中は予想以上にハードなスケジュールになる人も多いと思います。体調を万全に是非充実した夏にしてください。新学期またそれぞれの元気な表情を見られることを期待しています

継続

コロナ対策

25日 104日ぶりに県内にも感染者が出ました！

毎朝の検温と体調観察も忘れずに

☆入力時間 ~8/7&8/17・18は8時まで・8/8~16の期間は10時まで

生活様式を再認識続 マスクの準備はお忘れなく

公共交通機関(通学時のバスや電車)公共施設

大型店スーパーやコンビニなどの商業施設

また これからの時期、県外からの人の往来が激しくなる可能性があります。

一人ひとり工夫をしながら 慎重に行動を そして楽しい時間を！



② できるだけ 空いている時間帯に出かける

なるべく少人数で ゆとりを持って 3密を避ける行動を継続しましょう。

非常時に

備えよう

校内救急グッズの場所を再確認☆大事なものは、いざという場合に動けるか？使えるか？です。みんなで共有しましょう。

嘔吐処理セット

誰かが、突然嘔吐した時には…①～③の3カ所と保健室へ

① 4階教室棟 ②3階教室棟 ③2階教室棟 バケツ内に処理マニュアルが入っています。

熱中症対応セット

保健室前オレンジ色バック

(体温計・スポーツドリンク・タオル・うちわ・ゴミ袋等)



AED5台 ①第一体育館内 ②保健室内 ③保健室前廊下 ④教室棟3階廊下 ⑤野球場

車いす 1台と担架1個は、保健室前廊下に常備



どうぞ 活用を！

SC 来校日

8/24 (月) 14~18時

予約は☆保健室高橋まで

毎回、大好評につき
どうぞ予約は お早めに
ご協力をお願いします！

次回
9/14(月)



横高生の視力 * 測定結果のまとめ *

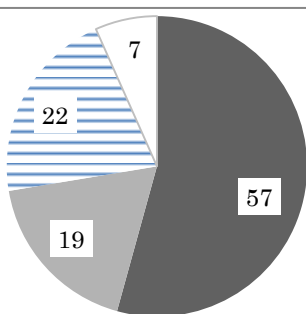


図1-1 裸眼測定者 (1年)

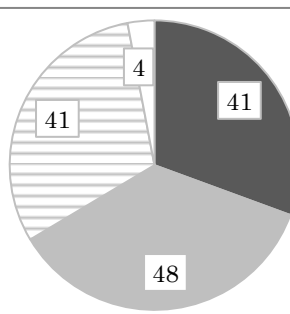


図1-2 矯正測定者 (1年)

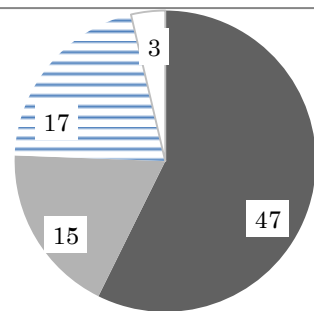


図2-1 裸眼測定者 (2年)

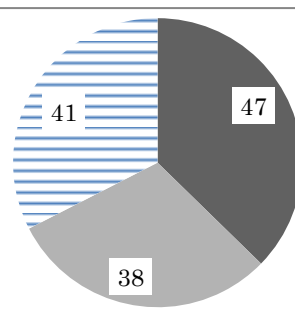


図2-2 矯正測定者 (2年)

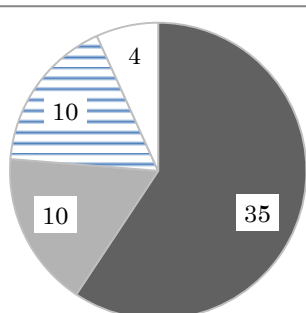


図3-1 裸眼測定者 (3年)

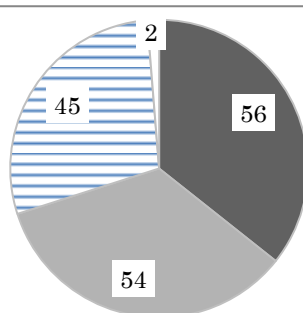


図3-2 矯正測定者 (3年)

- 本校の裸眼測定者と矯正測定者の割合は、4対6となっています。(左図の数値は%を表示しています)
- 矯正測定者のうちコンタクトレンズ使用者は、6割強を占め、年々増加しています。コンタクトレンズ使用者は、毎日のケアを欠かさず、定期健診も受けて快適に使用してください。
- PC画面やスマホ画面を見る機会が多く、幼い頃から目を酷使している10代、この先も快適に生活するためにも、自分の目を守ることはとても大切です。キラキラ輝く瞳を大切にしましょう。

お知らせ

暫く延期しておりました定期健診を2学期に実施します。新型コロナウイルス感染症予防対策をとって実施します。詳細は後日連絡します。

- ◇内科検診 8/20(木)・8/27(木)の2日間 対象は1~3年生
- ◇耳鼻科検診 9~10月中 2日間 対象は1年生(問診票は全学年実施予定)
- ◇眼科検診 9~10月中