

12月

ほけんだより



雪景色の中 新しい年に向かって

No. 12/11 横手高校保健室発行

2020 年も残りわずかとなりました。例年に比べて、横手の積雪量は少ないですが、寒い日が続いています。

21日は終業式、そして冬季休業中も補習に課題に部活動と、忙しく時間は流れていきます。どこかで、リフレッシュ出来る時間を作り、時にはゆったり過ごして、心を温めて、パワーを充電しましょう。無事に3学期元気な皆さんの笑顔を迎えられることを願っています。

そして3年生は、共通テストを控えた大事な期間に入っています。体調には十分に気をつけているとは思いますが、万が一不調がある場合には、早めに受診するなど、調整しておきましょう。

今までの努力の積み重ねが、大きな実を結ぶことを祈り、保健室から応援しています。



横高生一人ひとり 2021年 希望に満ちた
スタートをきることが出来ますように☆
そして健康に過ごせますように～

眼科検診を実施して

～コンタクトレンズ利用者の君たちへ～

学校医 山田 桂 先生のご助言から

例年、コンタクトレンズの使用者の中に、「目がゴロゴロする」「充血する」「乾く」「目が疲れる」など複数の症状を訴える生徒さんが必ずいます。こういった場合には、迷わず眼科医を受診しましょう。症状には必ず原因があります。それを緩和するために専門医の診察を受けましょう。

コンタクトレンズは確かに便利ですが、基本的に目に違和感のない状態で使用することが大切です。検査や定期検診を忘れずに、毎日のケアや使用のルールを守り、快適に使用出来るようにして欲しいと思います。



自分の眼の健康を保つには、変化に敏感になること そして 毎日の丁寧なケアが大切です。

SC 来校日 2/8 (月) 14~18 時

☆ 予約は保健室高橋まで

1 月はお休みです。

その悩み その苦しさ

少しでも軽くしませんか？



毎回大好評
予約はお早めに



マスク着用・石けん液での手洗い・手指消毒剤の活用・三密回避

インフルエンザ対策・感染性胃腸炎などの冬の感染症予防

そして新型コロナ対策として、

一人ひとりご協力をお願いします

横高の感染症予防スタンダード

継続・定着させましょう。

感染拡大が続いている COVID19、医療が逼迫している地域が急増しています。幸い秋田県内は、散発例に留まっていますが、年末年始は県をまたぐ人の移動も盛んになることが予想されます。

油断せずに 冬季休業中の外出時は、いつもどおりに感染予防対策を続けましょう!!

引き続き

思いやり
マスク 忘れずに



検診のお知らせ

1・2 年生運動部員心電図



☒ 定期検査をしている ☒ 検査を希望しない

上記に当てはまる人は、必ず顧問にお伝えください。

1/13 (水) 8 時 50 分～ 保健室にて実施します。

来年度の活動に向けた先取り検査として実施します。検査料金は 1,620 円、うち自己負担として 1,000 円集金させていただきます。残りの 620 円は部活動助成費から支出させていただきます。詳しい内容は、別に案内いたします。

新型コロナウイルス感染症対策をして実施いたします。

