

ほけんだより 第4号

令和2年7月1日
茨城県立日立工業高等学校
定時制 保健室

◎ 今後の健康診断の予定



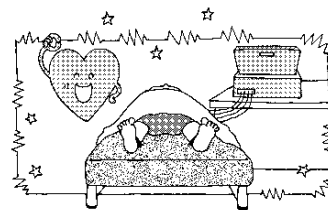
- ・胸部X線・心電図・血圧検査（1年次のみ）・・・7月13日（月） 17:40～
- ・内科検診・・・7月16日（木） 18:00～
- ・歯科検診・・・9月17日（木） 18:30～

◎ きょうぶ胸部X線・しんでんず心電図・血圧検査について（1年次のみ）

- 1 日時 7月13日（月） 17:40～（移動17:35～）
- 2 検査場所 受付・・・西階段下
胸部X線検査・・・西階段下から外へ（レントゲン検診車）
心電図・血圧測定・・・視聴覚室
- 3 検査機関 日立メディカルセンター

注意事項

- ・検査は、男子→女子の番号順で行う。
- ・服装は絵や字などが少なく、ボタンや金具のないTシャツ（半袖・長袖どちらでも可）を着て受診する。
※無地で薄手のものが望ましい。
- ・靴下はすぐに脱げるものを履いてくる。
※タイツ等は脱ぎにくいので履いてこない。
- ・検査が終わった者から教室に戻り授業を受ける。



重要事項

- ・胸部X線検査は感染症予防法で必ず実施することになっている検査です。
- ・当日実施出来なかった場合は、後日指定日に保護者引率で日立メディカルセンターへ行き実施することになります。
→指定日にも実施できなかった場合は、自費で検査機関に行き実施することになります。

7/13に実施できるように、しっかり体調を整えておきましょう！

◎内科検診について（全学年）

- 1 日時 7月16日（木） 18:00～（女子生徒移動は17:55～）
- 2 順番 女子全員（1→3→4年次） ⇒ 男子全員（1→2→3→4年次）
- 3 検査場所 保健室
- 4 学校医 平井先生（日立総合病院）

注意事項

- ・体の清潔…前日の夜はお風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。
 - ・服装…上はTシャツなどを着てくること。
ワンピースやつなぎなど上下がつながっているものは着てこない。
 - ・待機中は静かに…内科検診では学校医が、心臓や呼吸をしているときの小さな音を聞き、異常がないか調べています。まわりが騒がしいと聞こえにくく、誤った結果になる可能性があります。
 - ・距離を空けて待つ…感染症対策のため前後の人との間隔を空けて待ちましょう。
- ※内科検診について不安なことや困ったことがある人は事前に相談してください。

◎熱中症に注意！

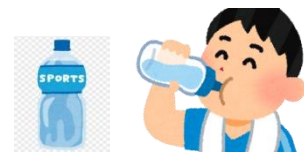
暑さを避けましょう

- ・エアコンや扇風機せんぷうきを利用し、部屋の温度を調節する（2人以上いる空間では感染症予防のため窓を少し開ける）
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日は特に注意する



こまめに水分補給をしましょう

- ・のどがかわく前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



ときどきマスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高いときのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合にはマスクをはずして良い
- ・マスクをつけたままのきつい作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、ときどきマスクをはずして休けいを！

日頃から健康管理をしましょう

- ・毎日本体温測定、健康チェック（体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で休む）
- ・バランスのとれた食事・十分な睡眠をとって暑さに負けない体をつくる！

