



三沢高等学校 保健室
令和5年4月7日 No.1

4月10日（月）の準備をしよう！

身長・体重の計測・視力検査（全校生徒）
聴力検査（1・3年）を行います。



- ①当日配布される、記録用紙を会場に持参してください。
- ②服装は制服のままで受けます。
- ③体重は着衣の分を1kg差し引いたものを測定値とします。
- ④メガネを持っている生徒は、忘れずに持ってきてください。メガネをかけて視力検査をします。
- ⑤コンタクトレンズを使用している生徒は、コンタクトレンズをつけて視力検査をします。
- ⑥聴力検査の会場では、自分の順番がくるまで静かに整列して待機してください。



〈学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方です〉

内 科	樋口 茂樹 先生	(ひぐちクリニック)
耳鼻科	郡 協 先生	(こおり耳鼻科クリニック)
眼 科	福田 敦 先生	(福田眼科医院)
歯 科	黒田 雅仁 先生	(第二黒田歯科診療所)
薬剤師	伊藤 博次 先生	(三沢薬剤師薬局)

【令和5年度健康診断の予定】

項目及び対象	期日	備考
身体計測・視力・聴力検査（全校） ※聴力検査は1、3年生のみ	4月10日（月）	眼鏡を使用している人は持ってくる。
歯科検診（全校）	4月11日（火）	昼食後歯磨きをする。
眼科検診（全校）	4月12日（水）	コンタクトレンズはつけたままで受ける。
心電図検査（1年生）	4月13日（木）	男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。
内科検診（3年生） ※学年を2つに分けて実施	4月14日（金） 4月17日（月）	男女とも体育用のジャージとTシャツを準備する。
内科検診（2年生） ※学年を2つに分けて実施	4月21日（金） 4月24日（月）	
内科検診（1年生） ※学年を2つに分けて実施	4月25日（火） 4月27日（木）	
結核検診（1年生）	4月18日（火）	
耳鼻科検診（1年生、2年生一部）	4月19日（水）	前日は耳をきれいにします。
尿検査 1年生一次	5月10日（水）	検査当日の朝の尿を採り、忘れずに提出すること。
尿検査 3年生一次	5月11日（木）	
尿検査 2年生一次	5月12日（金）	
尿検査 二次	5月17日（水）	
尿検査 予備	5月24日（水）	

裏に続く



新年度が始まり、気づかいうちに疲れがたまったり、新しい環境で心配なことがあるかもしれません。一人で抱えずに、誰かに話してみませんか。先生方も話を聞いてくれますよ。保健室も話せる場所の一つです。また、本校ではSCとSSWにも相談することもできます。生徒の皆さんはもちろんのこと保護者の方も相談することができます。相談を希望するときは、学級担任または保健室にお知らせください。

※SCの来校日については、決まりましたら保健だよりでお知らせします。

SC（スクールカウンセラー）とは

SCは、生徒の心のケアをします。カウンセリング等、心理学的なアプローチで解決に向け支援します。

SSW（スクールソーシャルワーカー）とは

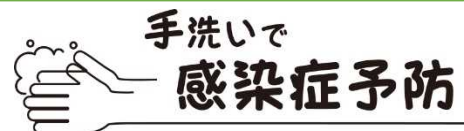
SSWは、生徒を取り巻く環境を整えます。関係者をつなぎ、福祉的アプローチで解決に向け支援します。

自分を守り、まわりも守る行動を心がけよう！ 引き続き感染症防止対策にご協力ください！

（１）基本的な感染症対策

- ①手洗いなどの手指衛生
- ②咳エチケット
- ③換気の徹底

※ロスナイによる全館換気・加湿が行われていますが、適宜換気を行います。



（２）登校前の健康観察

- ①毎日、登校前に自宅で検温し、記録もしくは入力
- ②発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合等には登校を控える。
※感染レベルⅠのため、「症状が軽快するまでⅠ日程度自宅療養」をお願いしています。

（３）日常の健康管理

- ①生活リズムを整える
- ②免疫力を高める
(体を冷やさない、十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスのとれた食事等)

（４）食事の場面

- ①食事前後の手洗い
- ②適切な換気をする
- ②大声での会話を控える
- ③飛沫を飛ばさないような席の配置の工夫や向かいあわせにする場合には、対面の生徒との間に一定の距離（Ⅰm程度）を確保する

新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合や濃厚接触者に特定された場合、必ず学校に連絡してください。三沢高校 Tel 0176-53-2168