



# 保健だより②

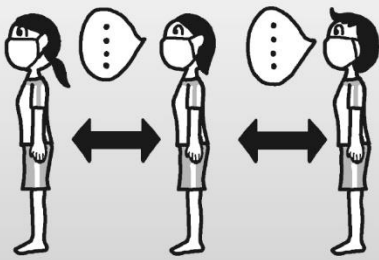
(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

02022.4.15

宇部工業高校 保健室

## 健康診断での諸注意

順番待ちの際は  
おしゃべりをせず、  
間隔をあけて並ぶ



キープ・ディスタンス!

髪が長い人は、  
検診・検査の邪魔に  
ならない髪型にしておく

目にかからないよう  
前髪はピンで留めるか、  
短く切る

耳が  
隠れない  
ようにする



髪は低い位置で結ぶ  
(×おだんご、×ポニーテール)

忘れ物をしない  
ようにする



保健調査票や  
尿検査は  
提出日を守る



検診・検査の際に  
必要なもの  
(体操服、使っている人は  
メガネなど)を  
持ってくる



## 内科検診

4月20日(水)⇒3年

4月27日(水)⇒2年

5月25日(水)⇒1年

いずれも 13:00~



内科検診は具体的に  
何を調べるので  
すか?

貧血の有無や心臓・肺の状態、骨格  
の状態などを調べます。心臓の打つリズムや呼  
吸時の肺の音に異常がないか聴診器を使って調べ  
ます。



やっぱり、  
上半身は裸  
になるので  
すか?

男子は裸ですが、女子は上着を着て検診を受けます。以上の大切な項目を調べるので、むやみに恥ずかしがらずに、リラックスして受けましょう。プライバシーにも十分気をつけますから安心してください。



“運動器検診”の  
診察で何がわかる  
のですか?

骨や筋肉、関節や神経などの異常  
や疾患(脊柱側弯など)を早期発見  
することを目的としています。



校医の先生は、とても  
静かに



小さな音を聴きます。  
待ちましょう!

# 尿検査

4/19 (火)・20 (水)・21 (木)



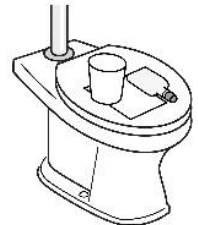
尿検査は、尿の成分（タンパク糖、血液）を調べ、腎臓などの異常や病気を早期発見する大切な検査です。業者の方が学校までとりに来てくださいます。

3日間（4/19、20、21）で必ず全員が提出できるように、絶対に忘れないようにしてください（忘れた人は学校で採ります+宿題あり）。

尿検査の袋が配られたらすぐに名前を書きましょう。  
前日に、トイレにグッズを置いておくとよいですよ。

## ●尿検査あるある●

- ・名前がない（毎年1人はいます）
- ・朝ごはんの後にとった（正確な結果がでません）
- ・おしっこが容器から漏れている（悲）



# AEDの設置場所を確認しておこう

みなさんは、AED（自動体外式除細動器）が、学校のどこにあるか知っていますか？日頃はあまり意識していないかもしれませんが、いざという時に場所がわからず、すぐ取りに行けなかったら…？

誰もが『使う立場』にも『使ってもらう立場』にもなり得る、大切な命をつなぐための道具です。校内には、①体育館ロビーと②保健室前の計2台あります。緊急時に慌てないために、必ず覚えておいてください。

①体育館ロビー

②保健室入口の横



AED



## コロナ感染リスクを減らす心肺蘇生法のポイント

- ① 自分のマスクがあれば着用しましょう。
- ② 意識や呼吸の確認は、倒れている人の顔と応急手当を行う方の顔があまり近づきすぎないようにします。呼吸の確認は、胸とお腹の動きを見て行います。
- ③ 胸骨圧迫を開始する前に、倒れている人の口と鼻に、布やタオル、マスクなどがあればかぶせましょう。
- ④ 応急手当を行う方が複数いれば、一人は部屋の窓を開けたりして、室内の換気をしましょう。

## ●倒れている人が大人の場合

胸骨圧迫のみを行い、人工呼吸は行わないでください。



## ●倒れている人が子どもの場合

人工呼吸の訓練を受けており、それを行う意思がある家族等は、胸骨圧迫に加えて人工呼吸を行います。人工呼吸用マウスピース（一方向弁付）等があれば、活用しましょう。



## ◆救急隊に引き継いだ後は

- ① 口元にかぶせた布やタオル、マスクなどは、直接触れないようにして廃棄しましょう。
- ② 石けんを使い、手と顔をしっかり洗いましょう。うがいをしましょう。