

保 健 だ よ り 5 月

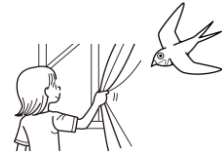
茨城県立水戸南高等学校
令和3年 5月 発行

新緑の季節です

すっかり、新緑が美しい季節になりました。

今年も新型コロナウイルス感染症流行がおさまらないためGW中も

行動の制限が必要になりますが、新緑を眺めて気分転換を図りましょう！！



新型コロナウイルス感染症流行拡大防止対策として・・・

茨城県内の下記15市町では、感染が拡大しているとして、不要不急の外出自粛などの要請が出されています。

水戸市、古河市、かすみがうら市、大洗町、城里町、阿見町：5月5日(水)まで

土浦市、石岡市、下妻市、常総市、潮来市、守谷市、筑西市、茨城町、五霞町：5月12日(水)まで

高校生の皆さんができること・・・

- ◎マスク着用（飲食以外は必ず！） ◎3密（密集・密接・密閉）回避 ◎こまめに換気
- ◎手洗いの徹底
 - 帰宅時（学校への到着時） ■食事前
 - *石けん等で、しっかり手洗いすれば、手についたウイルスは減らせます！
 - *手を洗う前に、目・鼻・口をさわらないよう注意！

今後の健康診断日程

| | | | |
|---------|--------|-----------|-------------|
| 5/13(木) | 13:20～ | 耳鼻科健診 | 1年生、2・3年希望者 |
| 5/20(木) | 13:20～ | 眼科健診 | 1年生、2・3年希望者 |
| 5/24(月) | 13:20～ | 胸部X線・心臓検診 | 1年生 |
| 6/ 9(水) | 13:20～ | 内科健診① | 全男子 |
| 6/11(金) | 13:20～ | 内科健診② | 全女子、①未実施者 |

尿検査

| | | |
|-----|---------|-----|
| 1回目 | 5/12(水) | 全生徒 |
| 2回目 | 5/21(金) | 該当者 |
| 3回目 | 6/1(火) | 該当者 |

* 2回目、3回目は陽性者及び未実施者

* 詳細は検診日が近くなったらお知らせします。

健康診断（尿検査も含む）を受けず体調が確認できない人は、体育や学校行事に参加できない場合があります。また、卒業後の進路先によっては高校の定期健康診断結果を提出する必要があります。～～忘れずに、必ず受けましょう～～



尿検査 忘れずに 提出を！！



自分では気がつきにくい腎臓の病気や糖尿病を早期発見する目的で行われる尿検査。昨年度の検査でも、県内の高校生約300人の病気や異常が発見されました。

尿の採り方 * 正しく採らないと異常値が出ることがあります。

前夜

寝る前に・・・



医師から処方されたものでない薬やビタミン入りのジュースなどを飲まない。

排尿を済ませてから寝る。



当日

起床後・・・

すぐに尿を採る。



出始めの尿を少し流してから採尿する。

