Buletin Kesehatan

2021. 4. 8

SMP Putri Universitas Bunkyo Gakuin

Guru UKS Keiko Hatto

Mari kita biasakan “Kesehatanku, aku jaga sendiri!” sejak SMP.

Akhirnya, tahun ajaran baru dimulai.
Kelas baru dan pertemuan baru…
Mungkin kalian merasa gugup dan deg-degan karena hal-hal baru ini, tapi, mari kita jaga perasaan “Yuk, berusaha sebaik-baiknya!” yang kalian miliki sekarang.
Tidak usah tergesa-gesa, yuk, kita biasakan diri pelan-pelan.

UKS ~Peraturan dan Adab Penggunaan~

Kami dapat memberikan pertolongan pertama luka-luka ringan yang terjadi ketika berangkat sekolah atau di dalam sekolah, hingga rujukan ke rumah sakit.
※Untuk disinfektan dan mengganti plester atau perban, silakan dilakukan di rumah.

Istirahat di UKS merupakan pertolongan pertama saja. Penggunaan kasur dibatasi maksimal 1 (satu) jam.

Untuk mengukur berat atau tinggi badan dan konsultasi, harap lakukan ketika istirahat makan siang atau pulang sekolah.

※Pemberian obat minum dilarang keras oleh undang-undang.
(Obat yang masuk ke tubuh lewat mulut → obat kumur boleh, tetapi obat seperti *troches* tidak boleh)
※Jika kamu butuh obat, silakan siapkan sendiri.
※Mari masukkan perlengkapan sanitasi, pembalut menstruasi untuk ganti, dan kaus kaki ke loker masing-masing.

Cara penggunaannya・・・

①UKS berada di lantai 1 (satu), di dekat perpustakaan.

②Datanglah ke UKS setelah melapor kepada anggota Komite Kesehatan.

⇒Kecuali pada keadaan dimana kamu harus ditemani orang lain, mohon datanglah sendiri.

③Ceritakan gejala-gejalamu sendiri sedetil mungkin. “Mulai kapan”, “Bagian mana”, “Ada apa”...

④Tuliskan di kertas lembar rekaman.

⑤Kami akan berikan kertas “Pemberitahuan Penggunaan UKS”, mohon berikan ke guru kelas kamu.

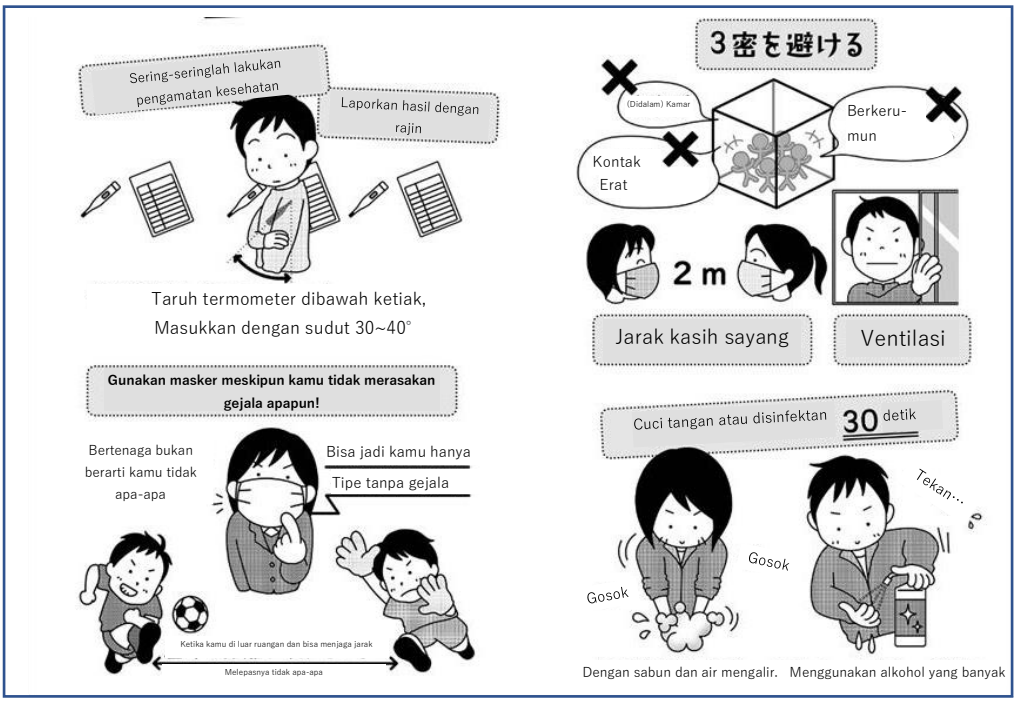
※Harap kembalikan secepat mungkin barang-barang yang kamu pinjam dari UKS (seperti handuk dan baju dalam.)

※Ruang sebelah adalah UKS bagian SMA. Terdapat Pak Genda Kaoru dan Bu Kidachi Mikiko.

Kehidupan sehari-hari yang baru masih akan terus berlanjut!

Jangan kasih longgar, kita harus tetap melanjutkan upaya pencegahan penyebaran penyakit.

Untuk menaikkan imunitas, yuk, kita selalu ingat untuk tidur dan berolahraga yang cukup, serta makan makanan yang seimbang!

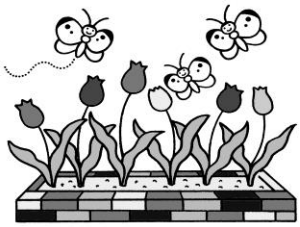


※Tolong tuliskan observasi kesehatan diri dengan rapi setiap hari.

※Ketika kamu demam, jangan paksakan diri dan beristirahatlah di rumah.

※Ketika kamu diminta pulang lebih cepat karena tidak enak badan, kami akan menelpon orangtua/walimu. Mohon cek ulang nomor mereka.

※Ketika kamu atau keluargamu yang tinggal bersamamu mengikuti tes PCR, **pastikan kamu menginformasikan hal tersebut ke sekolah.**



●Setiap pagi, amatilah kesehatanmu sendiri!

Setiap pagi, mari biasakan mengamati hal-hal dibawah ini:

☐Apakah kamu demam atau lemas? ☐Apakah kamu sakit kepala atau sakit perut?

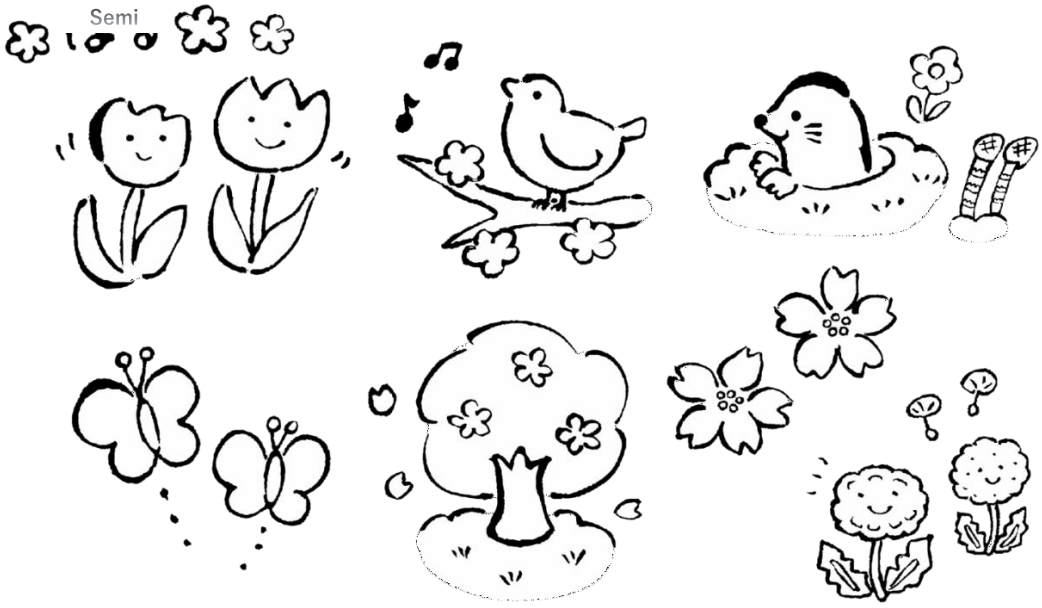
☐Apakah kamu batuk atau sakit tenggorokan?

☐Apakah kamu diare atau sembelit? ☐Apakah tidurmu cukup? ☐ Apakah kamu nafsu makan?

☐Apakah kamu merasa ceria dan termotivasi?

Ketika kamu menyadari perubahan kondisi fisik tubuhmu, konsultasikanlah dengan orangtua/walimu di rumah, dan pikirkan apa yang harus dilakukan. Dari sudut pandang pencegahan penyebaran penyakit menular juga, ketika kondisi fisik tubuhmu berubah, beristirahatlah. “Apakah kamu kuat untuk ke sekolah dan mengikuti kelas atau kegiatan ekstrakurikuler?” merupakan poin yang harus dipikirkan.

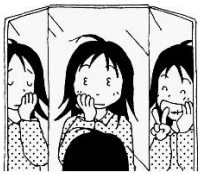
Musim
Semi



Berhasil masuk sekolah!

Cek kondisi fisik diri tiap hari!

Hari ini, kondisiku



Bagaimana ya?