

النشرة الإخبارية من مكتب التمريض

1 سبتمبر 2021

كيكو هاتو

مدرس تمريض

مدرسة البنات الإعدادية بجامعة بونكيو جاكوبين

ها قد بدأ الفصل الدراسي الثاني!

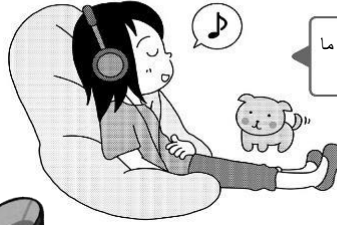
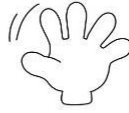


خذي قسطاً كافياً من النوم في الليل

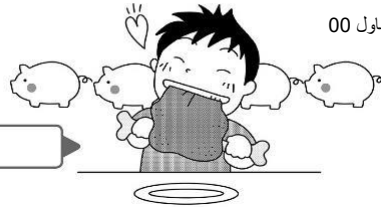
حاولي الاستيقاظ في الصباح حتى لو لازلت تشعرين بالنعاس



وداعاً لتعب وإرهاق حرارة الصيف!



استريحي أحياناً وافغلي ما تحبين



ننصحك بتناول 00

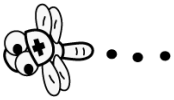
كلي جيداً!



هل مازال مقياس حذائك مناسباً لك؟

عندما ترتدي حذائك بعد فترة طويلة ألا تشعرين أن حذائك أصبح ضيقاً أكثر من ذي قبل؟ يزدحم مكتب التمريض بالعديد من الطلاب الذين يرغبون في التحقق من طولهم في سبتمبر من كل عام، فطلاب المدارس الإعدادية في منتصف فترة النمو. يجب أن تتأكد من أن "هناك مساحة كافية حول أصابع قدميك ويمكنك تحريك أصابع قدميك بحرية". ارتدي أحذية مريحة ومناسبة لمقياس قدميك.

يجب عليك إخباري إذا حدث لك الآتي



هل أصبت بأي مرض أو إصابة خلال الإجازة الصيفية؟ عليك إبلاغي في مكتب التمريض إذا تعرضت للإصابة أثناء أنشطة النادي المدرسي أو أثناء الطريق من وإلى المدرسة وذهبت إلى المستشفى، سوف أقوم بتنفيذ أي إجراء ضروري وأيضاً أحمل الفواتير الطبية (التأمين).

هل عالجت تسوس أسنانك



هناك بعض الطلاب الذين تبين أن لديهم تسوس الأسنان أو الذين طلب منهم إجراء مزيد من الفحوصات أو الكشف الدقيق في المستشفى بعد إجراء الفحوصات الطبية. هل خضعت لفحص طبي إضافي؟ إذا كنت بحاجة إلى تناول علاج طبي فلا تتوقفي عن تناول العلاج قبل الوقت المحدد لذلك، يجب عليك الاستمرار في تلقي العلاج حتى الشفاء التام. إذا كانت لديك أية مخاوف أو دواعٍ للقلق في حياتك المدرسية، فلا تترددي في الاتصال بمكتب التمريض.

زمن كوفيد-19

يتزايد عدد المصابين بفيروس كورونا الجديد بسرعة في زمن كوفيد-19
تؤكد مرة أخرى من التزامك بالإجراءات الاحترازية لمكافحة الأمراض المعدية "لحماية حياتك وحياة أحبائك"

"يجب أن تركزي جيداً مع حالتك الصحية وظروفك البدنية"

- يجب عليك قياس درجة حرارتك كل صباح وإرسال استمارة الفحص طبي في النموذج المخصص قبل الذهاب إلى المدرسة.
- إذا كنت مريضة أو في حالة صحية سيئة ، فلا يجب عليك الذهاب للمدرسة!
- إذا كان لديك أي أعراض مثل الحمى أو البرد، لا تذهبي إلى المدرسة، بل يجب عليك استشارة الطبيب.

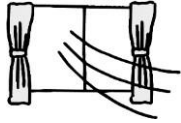


"اغسلي يديك باستمرار وفي الأوقات التي يجب فيها غسل اليدين"

- اغسلي يديك بعد الذهاب إلى المدرسة وبعد العودة إلى المنزل وبعد الذهاب إلى المراض وبعد لمس الأماكن التي يلمسها كثير من الناس، مثل مقابض الأبواب والدرابزين وغير ذلك.
- اغسلي يديك بالماء الجاري والصابون.
- * لا داعي لتطهير يديك بعد غسل اليدين. (بناء على تقرير من وزارة الصحة والعمل والرفاهية)
- إذا لم تتمكني من غسل يديك على الفور؛ عممي يديك.
- * قومي بتغيير مناديلك و فوطك الشخصية كل يوم واحملي معك مناديل نظيفة ومناشف.
- لا تشاركي مناديلك ومناشفك مع أصدقائك.



"احرصي على التهوية طوال الوقت"



- اعلمي أن تكييف الهواء يقوم بتدوير الهواء وضبط حرارة الهواء فقط، ولهذا من الضروري تهوية الفصول الدراسية، اجعلي نوافذ الفصل مفتوحة طوال الوقت قدر الإمكان.

"يجب الانتباه إلى الأمور التالية والتي تتعلق أيضاً بعلاقتك مع زملائك"

- تناولي غذائك على مكتبك موجهاً وجهك إلى الأمام، وانتهي بسرعة من تناول الغداء دون التحدث إلى أصدقائك.
- قومي بتطهير المكاتب والكراسي التي استخدمتها عند تلقيك حصص في الفصل.
- * عممي الأماكن التي تلمسها أصابعك، مثل سطح المكتب أو سطح الكرسي أو ظهر الكرسي.
- ارتداء الكمامة هو أمر ضروري، ولكن انتبهي لخطر الإصابة بضربة شمس.
- * إذا كنت على بعد مترين من الشخص المجاور لك في مكان مفتوح، يمكنك إزالة الكمامة إذا أردت! (الأمر نفسه ينطبق على فصول التربية البدنية).
- عودي إلى المنزل مباشرة بعد المدرسة.



"الترمي بالقواعد الآتية من فضلك"

- تجنبي الخروج من البيت لأمر غير ضرورية وغير عاجلة بعد العودة إلى المنزل أو في الأيام التي لا تذهب فيها إلى المدرسة.
- إذا كنت تعاني من الحمى أو الزكام، فلا يمكنك الراحة في مكتب التمريض، ابقِي في المنزل وتأكدِي أنه يمكنني الاتصال بك في أي وقت.
- يجب أن قومي بإبلاغي إذا كنت قد خضعت لفحص اختبار البوليميراز المتسلسل (PCR) أنت أو أحد أفراد عائلتك.

