

ほけんだより

令和4年4月12日発行
豊玉高校 保健室

新しい出会いの季節ですね！
忙しい毎日ですが、緊張の連続で疲れやすく、
休日になると体調をくずしてしまう人もいるかもしれません。

生活リズムを整え、新年度を元気に過ごしましょう！

養護教諭の末松美紀子（すえまつみきこ）です。みなさんの体と心の健康のお手伝いをさせていただきます。
一人ひとりの行動で、みんなの健康を守りましょう！



続けよう！感染症対策

地域の感染状況により対策レベルが変化することはあっても、基本的な対策は変わりません。
皆さんの予防行動が習慣になれば、あらゆる感染症予防に役立ちます。

1. 予防

● **手洗い** ← 目・鼻・口をできるだけ触らないよう注意！

● **毎日の掃除の徹底！** ← 清潔な空間を保とう！

● 3密を避ける

- ・「密閉」空間にしない… **換気の徹底** 常に2方向の窓を開けておく（できない時は休み時間に開ける）
- ・「密集」しない… **身体的距離の確保（1m以上）**
- ・「密接」して会話しない… **マスクの着用**

● 抵抗力をつける …「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心がける



2. ウイルスをもちこまない

● **健康観察**（毎朝の検温と体調確認）

● **発熱（37.5℃以上）や咳などの症状がある場合、登校しない。**

（登校後に発熱等の症状がみられたら、早退となります）

必ず**毎朝検温**し、
「健康観察記録表」に記録しよう！



しっかり刻もう！朝の生活リズム

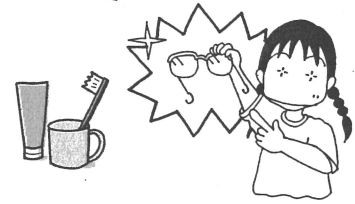
体調のチェックポイントは「**睡眠**」・「**食事**」・「**排便**」。これらに何らかの不調があったら要注意！



忘れ物がないよう注意!

健康診断がはじまります。

健康診断は、病気の早期発見・早期治療にもつながるとともに、自分のからだの調子や成長を知るチャンスです。
こんなときだからこそ、自分の健康に関心をもって受けましょう。



期日	項目		準備
4月14日(木)	心電図検査	1年	体操服・ジャージ
	胸部X線撮影	1年	体操服・ジャージ
4月20日(水)	身体測定	全学年	体操服・眼鏡持参
4月22日(金)	尿検査1次	全学年	朝自宅で採尿し提出
4月26日(火)	内科検診	2,3年	体操服持参
4月27日(水)	耳鼻科検診	1年	前日に耳掃除
5月13日(金)	尿検査2次	該当者	朝自宅で採尿し提出
	眼科検診	1年	
5月19日(木)	歯科検診	全学年	昼休みに歯みがき
5月27日(金)	内科検診	1年	体操服持参

★何らかの異常や疑いがあれば、健診項目ごとに結果をお知らせします。

・結果お知らせのプリントをもらったら、その日のうちに保護者の方に渡しましょう。
・なるべく早めに検査や治療を済ませましょう。

健診等でお世話になる先生方です。

学校医 塩見 秀明 先生 (三根診療所)
学校歯科医 阿比留尚仁 先生 (阿比留歯科医院)
学校薬剤師 永瀬 正義 先生 (永瀬薬局)



保健室で

できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。
緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。



薬をもらうことはできません

継続した手当はできません



① けがや体調不良のときは…

- ☆ 緊急のとき以外は休み時間に利用しましょう。
- ☆ **保健室を利用する際、教室にある「保健室利用票」で先生に連絡してきてください。**
(誰も知らずにいなくなるととても心配します!)
- ☆ 保健室での休養は原則1時間としています。

② 相談したいときは…

- ☆ どうしていいかわからない、誰かにきいてほしい…そんなときはいっしょに話してみませんか?
- ☆ 人に話せると気持ちガスッと軽くなることもありますよ。

③ 学校や部活動・登下校中等のけがで受診したら、連絡してください

- ☆ 独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しています。
学校の管理下でけが等により受診した場合、医療費等が給付されます。
 - ・ 授業中・休み時間・部活動中・登下校中などで発生したけがで、医療費が合計5000円(窓口での支払い3割負担が1500円)以上のけがが対象となります。手続きの説明をしますので、保健室へすぐに連絡してください。
- ☆ 医療費の請求は月毎に行います。
- ☆ 2年間請求しないと時効により請求できなくなるので注意!