

ほけんだよい4月

R2. 4. 24

戸倉上山田中学校

保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。

昨年度末から新型コロナウイルス感染症が心配され休校で静まり返っていた学校もやっと4月6日に再開しました。同時に元気な新入生を迎え1学期がスタートし、2・3年生もしばらくぶりに部活動が始まり、喜々として活動しているみなさんの姿をみて、うれしく思いました。そんな思いも束の間、4月10日～再び休校になってしまいました。みなさん、家でどんな生活を送っていますか？



分散登校中に実施するはずだった身体測定と視力検査は、1年生の3クラスで終了でした。学校が再開したら、計画していきます。4～5月に計画していた健康診断も中止にせざるを得ない状況です。今後、状況に応じて、健康診断も変更する可能性もありますが、わかっている範囲でお知らせします。



健康診断が変更されました。

【4～5月の保健行事】

- 4月21日(木) 内科検診・運動器検診(3の1～3の3) → 休校のため延期
- 24日(金) 内科検診・運動器検診(3の4～3の5) → 休校のため延期
- 5月11日(月) 血液検査(全校生徒) → 様子を見て7～9月頃予定
- 14日(木) 歯科検診(1年生) → 耳鼻科検診が延期になった6/18予定
- 15日(金) 眼科検診(全校生徒) → 落ち着いてきたら計画
- 18日(月) 内科検診・運動器検診(2の1～2の3) → 現在実施予定。
- 26日(火) 内科検診・運動器検診(2の4～2の5) → 現在実施予定。
- 27日(月) 心電図検査(1年生:1校時～2校時) → 現在実施予定。
- 28日(木)～29日(金) 尿検査(全校生徒・全職員) → 現在実施予定。

【6月以降で変更が決定した保健行事】

- 6月18日(木) 耳鼻科検診(1年生、2・3年の対象者) → 延期

今後、新型コロナウイルス感染症の状況により、日程変更や実施方法が昨年度と変更になるかもしれません。その都度連絡をしますので、学級担任や教科担任の指示に従ってください。

健康診断は、みなさんが学校生活をスムーズに行えるように、具合の悪いところはないかを調べるものです。健康診断を通して自分のからだに目を向けることで、健康上の課題にも気づくことができます。

“自分のからだは、自分で守ろう！”

☆今年度お世話になります“学校医の先生”です。☆

- 内科校医 豊城 隆明先生(とよき内科)
- 市川 能人先生(市川内科医院)
- 歯科校医 前山 安彦先生(前山歯科医院)
- 耳鼻科校医 勝野 哲先生(かつの耳鼻咽喉科)
- 眼科校医 松高 久先生(まつたか眼科)
- 学校薬剤師 小林 安海先生(正林堂)

学校医の先生には、いろいろな検診でお世話になります。



健康診断の前の日は、

お風呂に入ってからだを清潔にしておきましょう。目的に合わせて耳をそうじしたり歯みがきをていねいにしたり... つめもきちんと切っておきましょう。

そして体調を整えるために早く寝るようにしましょう。

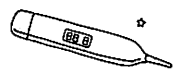
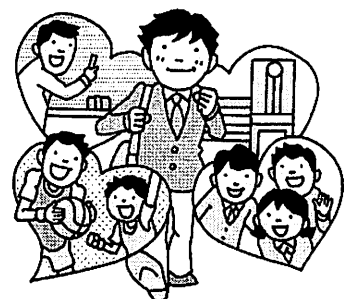
☆☆

私たち2人、お世話になっていきます！

戸上中は保健室に養護教諭が2人います。名前は内山知子と新井由紀です。

2人で力を合わせて、みなさんが健康で充実した学校生活が送れるように、お手伝いしていきます。けがをしたとき、具合が悪いとき、相談したいとき、身体のことを聞きたいときなど、気軽に声をかけてください。

新井先生の勤務時間は1日5～6時間です。基本、午前9：00から午後3：00までです。勤務の関係でない時間や休む日もあるので、覚えておいてください。よろしくお願ひします。



新学期にあたって保健室からのお願い

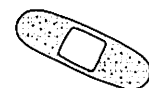
【生徒のみなさんへ】

- ◎ けがの手当ては、**応急処置のみ**です。湿布やガーゼの交換は家庭で行ってください。
- ◎ 中学校では**内服薬はあげません！**薬を飲むほど体調が悪ければ、帰宅してゆっくり休養してください。
※具合が悪いからと、自分の常備薬を友だちにあげたり、友だちから薬をもらって勝手に飲んだりしないでください。人それぞれ体格や体質、その日の体調も違いますので、とても危険です。
- ◎ なるべく**休み時間に利用**する。担任の先生や次の授業の先生に連絡をしてから、保健室にきてください。ただし、体調がひどく悪いときは、すぐに来てください！保健室から教科担任の先生へ連絡をします。
- ◎ 保健室で1時間休んでも回復しない時は、帰宅してゆっくり休養してください。
- ◎ 保健室の物を使うときは、**先生に断ってください**。持ち出しは禁止です。
- ◎ 私たち養護教諭が学校にいないときは、保健室は鍵をかけます。職員室にいる先生に話をしてください。
- ◎ 何か困ったことがあるときにも、保健室に顔を出してください！一緒に考えていきましょう。



【保護者の方へ】

- ☆ 学校管理下で起こったけがで、医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センターから共済給付金が受けられます。**個人負担1500円以上(整形外科接骨院では5000円以上)に適用**します。市の福祉医療は使わないようにお願いします。学級担任・部活動の顧問、保健室など、学校にお知らせください。
- ☆ 具合が悪く保健室で休養をしたが、症状が思わしくないときや回復しそうもないときは帰宅し、家で休むか医療機関で診ていただくようにしてください。その際、**お迎えをお願いします**。
- ☆ 学校伝染病《インフルエンザ、流行性耳下腺炎(おたふく)、風疹(三日はしか)、等》にかかると**出席停止(欠席扱いにならない)になります**。出席停止の通知をお渡します。治癒して登校するときには『登校許可書』『治癒報告書(インフルエンザの場合)』を学校に提出してください。※新型コロナ感染症も含まれます。



★生徒のみなさんへ★

元気になっていますか？体調はどうですか？ストレスがたまっていますか？どんなことでも困ったことがあったら、学校または保健室(Tel: 275-0069)に連絡をください。一緒に考えていきましょう！！次からは、休校中に気をつけてほしいことを書いてみました。

1 毎朝、体温測定をしていますか？自分で健康観察を続け、いつもと違うときはお家の人に連絡！

※新型コロナウイルス感染症に感染した時はもちろん。本人または家族が発熱等で保健所に連絡をしたとき、濃厚接触者になったときは、学校に連絡をください。

2 早寝・早起き・朝ごはん！学校のある日と同じ生活のリズムで生活しよう！心の中でチャイムを。

3 天気が良ければ、散歩やジョギングなど、適度からだを動かそう！心もスッキリしますよ。

4 家の中での生活は、近くを見ることが増えているので、視力低下も進みます。そこで、遠くの山を見たり、星空を眺めたり、YouTubeで「目の体操」などを検索してやってみるものいいよ。

5 新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本(厚生労働省資料参照)、手洗い・咳エチケット・マスクの着用・3つの「密」を避けることへの細心の注意をお願いします。

☆早く学校が再開されることを心から願っています。☆



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



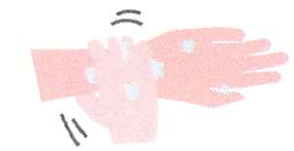
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします



を避けて 
外出しましょう!

①換気の悪い
密閉空間



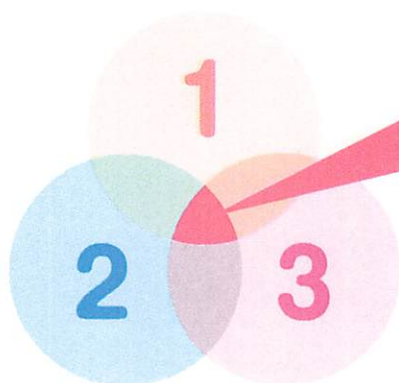
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には
消毒などを行ってください。

