

保健だより 4月

2020. 4. 9
保 健 室

1年生の皆さんは入学、2・3年生の皆さんは進級おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、臨時休校、いろいろな制限のある生活をしてきました。何とか新学期を迎えることはできましたが、まだまだ油断できない状況に変わりはありません。うがい、手洗い、咳エチケット、体の免疫力を高めるための規則正しい生活（十分な栄養・休養・睡眠、適度な運動）をして、今の状況をみんなで乗り越えましょう。

新しい環境、新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身が疲れてしまうこともあります。体がしんどいときは無理をせず休養をし、心が疲れたときには遠慮なく、友達、家族、先生に話を聞いてもらいましょう。

新型コロナウイルス感染症対策として、皆さんにして欲しいこと

- (1) 朝晩の1日2回、検温をしましょう。
- (2) 自分の体調をしっかり観察しましょう。
- (3) 体調が悪い場合には無理をせず、自宅で休養してください。
- (4) マスクをできるだけ着用しましょう。
- (5) こまめに手を洗いましょう。
- (6) 必要に応じてアルコール消毒液を使いましょう。
- (7) 休み時間毎に、教室の換気をしましょう。
- (8) 教室の座席等、人との距離を取りましょう。

4月健康診断スケジュール

| | | |
|----------|---------------|----------------------|
| 4月13日(月) | 心電図検査(1年) | 8:45~(男子:図書室、女子:保健室) |
| " | 貧血検査(1~3年希望者) | 8:45~会議室 |
| 4月15日(水) | 尿検査①1日目(全員) | SHRまでに各教室で提出 |
| 4月16日(木) | 尿検査①2日目(未提出者) | ①限開始までに保健室へ提出 |
| " | 結核検診(1年)★ | 13:30~桜が丘会館前 |
| 4月28日(火) | 尿検査②(未提出者) | ①限開始までに保健室へ提出 |

★印の日は体操服が必要です。

※ 新型コロナウイルス感染予防のために、身体計測、内科検診、歯科検診は実施時期を延期します。日程が決まったら、改めてお知らせします。

健康診断の結果通知について

健康診断実施後、病院へ行くよう通知を受けた場合は、早めに専門医に受診し、結果書を保健室に提出してください。特に、心電図、尿、貧血で通知を受けた人は、運動制限等が掛かる場合もありますので、すみやかに受診しましょう。

～学校医の先生方の御紹介～

| | |
|-----|--------------------|
| 内科 | 樋口 志保 先生 (樋口脳神経外科) |
| 眼科 | 井上 英幸 先生 (井上眼科) |
| 歯科 | 浅野 一郎 先生 (浅野歯科) |
| 薬剤師 | 河野千代美 先生 (ひまわり薬局) |



検診時には、私語をつつしみ、検診がスムーズに進むようにしましょう。挨拶もしっかりしましょう。

本校にはAEDが3箇所設置してあります！

体育館玄関入口(屋外)
保健室前廊下
農場生工職員室入口横(屋外)



AED(自動体外除細動器)とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

AEDを使うような事態が起こらないことが一番ですが、いつ、何が起こるか分かりません。緊急時に対応できるように、今一度、校内のAED設置場所を確認しましょう。



日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校管理下の災害で、医療機関で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターから医療費の給付が受けられます。

■学校管理下とは？

授業中、部活動中、休み時間、登下校中、課外活動中、修学旅行中等

■給付が受けられるのは？

医療保険適用で、窓口支払い自己負担額が1,500円以上の場合

■手続きは？

該当する場合は、担任、部顧問に申し出、保健室に書類を取りに来てください。

教育相談について

何かに行き詰まったとき、自分で頑張ることも大事ですが、頑張ってもうまくいかないとき、自分一人の力ではどうにもならないときもあります。そんなとき、人の助けを上手に借りられるようになることも、大事な生きる力です。人に話をすることで、気持ちが楽になることもたくさんあります。気楽に話してみましよう。

○スクールライフアドバイザー 渡邊 宏子 先生

※毎週水曜日 教育相談室(第2教棟3階)におられます。

○教育相談係 水沼 徹 先生 安永 裕 先生

井上 美佳 先生 大野 喜美子 先生