



2020年4月
男鹿海洋高校
保健室

入学☆進級

おめでとう

ございます！

寒い日もありますが、春の日差しが暖かく感じられる季節となりました。
今年も夢と希望に胸をふくらませた新入生をお迎えし、新年度がスタートしました。
新しい生活に慣れるためには、まず生活のリズムを整えること。あせらず、自分のペース
を見つけていきましょう。

新型コロナウイルスの感染対策について

国内外での新型コロナウイルスのニュースが相次いで報告されています。県内でも、首都圏など感染者が多く発生している地域から来られた方が、新型コロナウイルスに感染した事例が増えています。

学校でも感染症対策に万全を期して、下記の点に注意して過ごしましょう。

1 基本的な感染症対策の徹底

- ・手洗い…石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・咳エチケット…学校や人が集まるところで、咳やくしゃみをする時の3つのエチケット
 - ① ティッシュやハンカチで口や鼻をおおう
 - ② 袖で口や鼻をおおう
 - ③ マスクをする

2 日々の健康管理や症状がみられた場合の対応

- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠や適度な運動、バランスのとれた食事をこころがけましょう。
- ・次の症状のいずれかに該当する場合は「あきた帰国者・接触者相談センター」TEL018(866)7050にご相談ください。

風邪症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
強いだるさや息苦しさがある場合

- ・毎日の健康観察を行い、発熱や風邪症状がみられる時は無理をせず、自宅で休養しましょう。
その際、『出席停止』として扱うことができますので、学校にも連絡をお願いします。

3 適切な環境の保持

- ・教室のこまめな換気をこころがけましょう
- ・衣服の調節や温度・湿度の管理を適切に！

<保健室の利用について>

- 1 保健室では、けがや病気の救急処置を行います。
※内服薬はありません。必要な人は各自で準備してください。
- 2 授業中に利用するときは、教科担当の先生に伝えてから来室してください。利用後は利用カードを渡します。
- 3 けがや病気の様子を詳しく、しっかり教えてください。
- 4 心や体の健康について相談ができます。
気軽に相談してください。
- 5 具合が悪い人もいますので、静かに利用してください。
- 6 休養は原則1時間です。
- 7 飲食禁止です。

**学校管理下でケガをしたとき
災害共済給付金
を利用できます**

学校の管理下でケガをして受診した場合は、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。
医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡しますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。

学校の管理下とは？
授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など

今年の健康診断日



月	日	曜日	時間	項目	対象	注意事項
4	9	木	4校時	身体計測・視力検査	全校生徒	体育着着用！ ☆全員3時間目終了後に体育着に着替えておいてください。 ☆めがね・コンタクトレンズを使用している人は必ず持参すること。 ※2海:4/15(水)朝～行います
	14	火	5・6校時 (13:30～)	眼科検診	全校生徒	☆コンタクトレンズは着用したままで受けます。(カラーコンタクト禁) ☆前髪は目にかからないように留めるか切っておきましょう。 ☆検診の前には目をこすらないようにしましょう。 ☆化粧はしないでください。今後とも！
	16	木	12:45～	結核検診	1年生	☆上半身はTシャツ(無地かワンポイント、長袖OK)で受けます。 ☆登校後、すぐに体操着に着替えてください。 ☆髪が長い人は後ろに束ねてください。
	20	月	13:10～	内科検診	3年生	☆心臓や肺の音を聞くので、静かに待つこと！
	21	火	朝提出	尿検査1回目	全校生徒	☆検査の前日は入浴をして休みましょう。 ☆検査の前日は、ジュース等甘い飲み物は控えましょう！
	22	水	13:10～	歯科検診	3年生	☆食事の後は、歯をみがいておきましょう。 ☆治療が必要な人は、早めに受診して結果を保健室に出してください。
	23	木	9:00～	心電図検査	全校生徒	☆登校後、すぐに体操着に着替えてください。 ☆女子はタイツを脱いで検査を受けます。
5	14	木	朝提出	尿検査2回目	未提出者・再検査対象者	☆前回受けられなかった人・再検査が必要な人が行います
	15	金	13:20～	歯科検診	1年生	☆食事の後は、歯をみがいておきましょう。 ☆治療が必要な人は、早めに受診して結果を保健室に出してください。
	19	火	13:30～	耳鼻科検診	1年生	☆ピアスは付けしないでください。今後とも！ ☆耳の掃除をして検査を受けましょう。 ☆耳が見えるように髪の毛は束ねてください。
	26	火	13:10～	歯科検診	2年生	☆食事の後は、歯をみがいておきましょう。 ☆治療が必要な人は、早めに受診して結果を保健室に出してください。
	27	水	13:10～	内科検診	1年生	☆心臓や肺の音を聞くので、静かに待つこと！
6	1	月	朝提出	尿検査3回目	未提出者・再検査対象者	☆忘れずにお願いします。
			13:10～	内科検診	2年生	☆心臓や肺の音を聞くので、静かに待つこと！
	19	金	朝提出	尿検査4回目	未提出者・再検査対象者	☆今年度、最終です！

健康診断の目的は？

- ①自分のからだの調子や成長のしかたを知る。
- ②病気の早期発見・早期治療。
- ③健康や自分のからだに関心を持つ。

はじめまして！

養護教諭の「福原泰子（ふくはらやすこ）」です。
1年間、保健室から「ほけんだより」をはじめ、
いろいろな形で“健康”についてお知らせしていきます。よろしくお祈いします。

