

進級・入学おめでとうございます❖

新年度がはじまりました。この時期は、わくわくすることが多い一方、体調をくずすこともあります。特に1年生のみなさんは、慣れない環境で一日を過ごすだけで心も体もどっと疲れることと思います。十分な睡眠とバランスのよい食生活を心がけ、無理をしないよう4月を乗り切りましょう。不安なことがある人は、早めに担任の先生に相談しましょう。

新型コロナウイルス感染症…また増えています

- 健康チェックを忘れない
- 食べるときは前を向いて、しゃべらない
- 水分補給をしたら、すぐマスク！
- 体調が悪くなったらすぐ近くの先生に報告しよう
- 3密を避ける
- 大声を出して会話をしない
- 手洗いは石けんで洗おう！手指消毒液も使おう

【健康チェックカードの項目】

37.3℃以上の熱・咳・のどの痛みやくしゃみ
味やにおいを感じない・強いだるさ
息苦しさ・家族の発熱や風邪症状

1つでも「有」があるときは自宅で休養してください。

学校で上記の症状が1つでも出たときは
近くの先生にすみやかに申し出ましょう。

別室で様子を見ても症状が治まらないときは
原則、保護者の方に迎えに来てもらいます。

保健室の利用について

保健室は、みなさんの心と体が毎日元気で過ごせるようサポートします。そして、自分の健康を自分で管理できるようになることを応援します。心や体の調子が悪いとき、どうしてそうなってしまったのか、また、どうすれば健康を守れるのかを一緒に考えていきましょう。



◆体調の確認はまず廊下でします

新型コロナウイルス感染症対策として、まず保健室前の廊下で検温や体調の確認をします。健康チェックカードにある項目の症状がある場合、保健室の隣にある地域支援センター室または就労支援センター室で様子を見ます。

◆保健室はこんなときに来てください

- 1 学校で体調が悪くなったときやケガをしたとき
- 2 気持ちが不安定になって、とても授業を受けられないとき
- 3 身長や体重などを測りたいとき（休み時間に来てください）

◆保健室ではこんなことに注意してください

- 1 保健室に行くときは、必ず授業の先生に申し出てください。
- 2 授業中、保健室にいると「欠課」扱いになります。
(つまり授業を休んだことになってしまいます)
- 3 保健室では、薬は渡せません。
- 4 保健室は病院ではないので、治療はできません。

保健室には みるしま ほり 古嶋・堀
2人の養護教諭がいます。
よろしくお願いします。



学校でケガをして病院に行った場合

学校の管理下（授業日に学校にいるときや部活動など）でケガをして病院にかかった場合、医療費が給付される制度があります。まずは必要な書類を学校で渡します。学校でのケガで病院にかかった場合は、すみやかに担任の先生に申し出てください。

* 健康診断が始まります *


健康診断は、自分の今の健康状態を知る機会です。社会人になってからも、定期的に健康診断を受けることは大事なことです。どの検査で何がわかるのかを知っておきましょう。

◎校医の先生方の紹介

和田祐爾先生(内科)
熊田充起先生(眼科)
馬淵春樹先生(耳鼻科)
正村一人先生(歯科)
高島英滋先生(薬剤師)



検診のときや感染症対策の相談など、お世話になる先生方です

4月14日(水)	胸部X線(1年のみ)	結核にかかっていないかを調べます。「息を吸って止めて」と言われるようにすると、すぐに終わります。
	尿検査	腎臓の病気や糖尿病がないかを調べます。忘れないよう前日にトイレに容器を置いておきましょう。
4月21日(水)	心電図検査(1年のみ)	心臓に異常がないかを調べます。 ベッドに横になりリラックスします。 
5月18日(火)	耳鼻科検診	耳・鼻・のどの病気や異常がないかを調べます。
5月20日(木)	歯科検診	虫歯や歯肉の状態などを診てもらいます。
6月10日(木)	眼科検診	目の病気や異常がないか調べます。
6月15日(火)	内科検診	聴診器で心臓や呼吸の音を聞くなどし、異常がないかを診てもらいます。運動器の検診もあります。

健康診断でも新型コロナウイルス感染症対策!

- ◆床に貼ってある「ここで待つ」を基準に、距離を取って待つようにしてください。
- ◆検診の直前でマスクを取ることがあります。外したマスクを入れる袋を持参してください。

みなさんのプライバシーを守ります

胸部X線や心電図検査、内科検診など、直前に服を脱ぐ必要がある検診があります。これは、正確に検査や診察をしていただき、みなさんの健康のために大切なことです。みなさんが安心して検診を受けられるようプライバシーへの配慮をして実施します。不安に思うことなどがあったら、先生に伝えてください。

非常変災時における「薬」のお願い

大雨や地震などの災害発生時のために3日分の食料を学校に置いておくことになっています。長時間にわたり帰宅困難となった場合、食料も必要ですが、毎日欠かせない「薬」が必要になる人もいます。学校での薬の管理は、生徒本人が所持することを原則としています。災害時のために必要な薬は、自分で自分のカバンの中などに保管しておいてください。今後、いつ、どこで災害に巻き込まれるかもしれません。自分で必要な薬はいつもカバンの中に入れておく習慣をつけましょう。