

「Withコロナ」でヘルシーライフ!

保健だより

令和4年11月
本巣松陽高校
保健室(島崎)

みなさんが楽しみにしていた银杏祭、球技大会、修学旅行では、コロナ禍でも知恵を出し合い、工夫を凝らし、躍動する姿に学校全体が活気づきましたね。

さて、だんだんと日が短くなり、最低気温が10℃以下になる日もでてきました。朝晩は冷え込むので衣類で調節しながら、しっかりかぜ対策をしましょう。



【校内のコロナ事情】 ～正確な健康チェックとメリハリのあるマスク着用を！～

9・10月は行動が活発化し、本校の陽性者も増えました。それに伴い、接触者の自宅待機、部活動の停止、学級閉鎖の実施などの感染対策をとりました。また、最近気になるのは、「のどの痛み」などいつもと違う症状を自覚したままの登校、学校外でのマスクなしの会話です。対策を再確認しましょう。

【再確認】本人・同居家族の健康状態で自宅待機が必要な場合

出席停止① 健康チェックカードの該当症状①～⑧に「有」が1つでもあれば自宅待機

- ① 普段より高い熱(微熱)又は高熱
- ② 咳
- ③ のどの痛みやくしゃみ等のかぜ症状
- ④ 味やにおいを感じない
- ⑤ 強いだるさ
- ⑥ 息苦しさ
- ⑦ 下痢
- ⑧ 頭痛

*ただし、医師の診断により、持病・体質等「感染症の疑いなし」の場合は登校可

出席停止② 37.5℃以上の発熱の場合、症状消失後1日は自宅で経過観察

出席停止③ 同居家族に該当症状①～⑧に「有」がある場合も自宅待機

注 陽性者の初期症状として、「のどの違和感・痛み」が多い!

【再確認】新型コロナ関連：速やかに学校へ連絡が必要な場合

公用携帯【090-3258-9952】へショートメールでご連絡ください。担当者から折り返します。

- ① 生徒本人または同居家族が新型コロナウイルス感染症に感染した場合
- ② 生徒本人または同居家族が濃厚接触者(または学校から自宅待機要請者)等とされた場合
- ③ 生徒本人または同居家族がPCR検査・抗原検査等を受けることになった場合

学校が自宅待機を要請する基準って?!

陽性者が判明すると、関係者に聞き取りをします。
(症状が出た日の2日前から陽性判明日について)

- ① 1m以内の距離で互いにマスクなしで会話・発声等あり
*時間の長さ、校内外は問わない。鼻だしマスク・顎マスク不可
- ② 向かい合って一緒に飲食あり
- ③ 宿泊など長時間の接触あり
以上の候補者から、学校医等と協議して決めています。

アルコールで手荒れする人へ

アルコール成分なしで手荒れしにくい消毒液を昇降口、保健室前に置いてあります。手指消毒に代えて、石鹸での手洗いのみでもOKです。



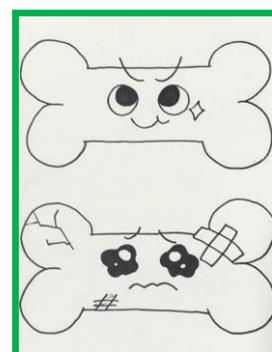
♪ 保健委員会の活動を紹介します ♪

令和4年度テーマ「丈夫な骨作り ～骨の貯金は20歳まで～」

保健委員会では、银杏祭において、「丈夫な骨作り」について調査し、ポスターの作成及び展示をしました。また、体験コーナーとして、本巣保健センター2名の方にご協力をいただき、骨密度測定を行いました。当日は、予想を超える希望者があり、110人の生徒、教職員が測定し、保健センターの方から食生活や運動等についてアドバイスを受けました。保健委員も受付や測定方法の説明等に積極的にに関わり、银杏祭を盛り上げることができました。



本巣保健センターの春日井様と堀島様に測定と保健指導をしていただきました



保健委員 作
イメージキャラクター

全自動身長体重計を 保健室に設置しました

自分一人で正確に測定できます！

1. スイッチ ON
2. 体重計に乗る
3. 自動で身長・体重測定
4. モニターで確認
5. 自動 OFF



ご家庭へのお願い

本校では健康診断後の**目標受診率を50%**に設定しています(岐阜県平均約43%)

現在の受診率は**35.5%**です。9月末時点の未受診者にはお知らせをしました。春に治療勧告書もらった人は、速やかに**受診後、受診報告書か領収書(写)**をご提出ください。

視力は保健室でも再検査できます。