



令和4年4月11日
三木高校 保健室

新しい1年がスタートしました。さまざまな期待と不安で胸がいっぱいかもしれませんね。知らず知らずのうちに疲れが蓄積したり、また、さまざまな不安があったり、心理的なストレスを抱えたりすることがあるかもしれません。そのようなとき困ったときなどには、身近な人に話したり相談したりといった対応をしましょう。もちろん保健室でもお話をききます。これまで以上に、一人一人が、そしてみんなで、心身の健康管理に十分気をつけましょう。



定期健康診断について

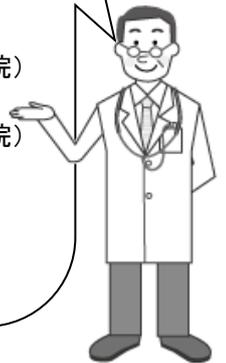
定期健康診断については、現時点で予定通り行います。詳細は、その都度お知らせします。健康診断の結果、『精密検査』や『治療』が必要な人には受診勧告書を渡します。受診勧告書を受け取った人は、できるだけ早く専門医で受診し、報告書を担任か保健室まで提出してください。

令和4年度 健康診断スケジュール

- 4月14日(木)・・・健康診断 (1年、2年文理)
- 4月18日(月)・・・心電図検査 (1年、2・3年該当者)
- 4月21日(木)・・・健康診断 (3年、2年総合)
- 4月26日(火)・・・尿検査 (全学年)
- 5月9日(月)・・・胸部検診 (1年)
- 5月11日(水)・・・尿検査 (4月26日の未提出者)
- 5月17日(火)・・・耳鼻科検診 (1年、2年文理)
- 5月18日(水)・・・耳鼻科検診 (3年、2年総合)

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生を紹介します。

- ★内科：野口 誠司 先生
(野口内科医院)
- ★耳鼻科：増田 博範 先生
(増田耳鼻咽喉科医院)
- ★眼科：溝渕 京子 先生
(南福萬みぞぶち医院)
- ★歯科：佐々木 浩司 先生
(ささき歯科医院)
- ★薬剤師：松原 和雄 先生
(エコ調剤薬局)



保健室の利用について

- 保健室は、次のようなとき利用しましょう。
 - 学校でけがをしたり、体調が悪くなったりしたとき
 - 自分の心や体について悩みや不安があるとき
 - 自分の健康状態をチェックしたいとき
 - 健康に関する情報を知りたいとき
- 利用するときのルール
 - 授業中や授業時間にかかりそうなときは、担任か授業担当の先生に伝えてから来室しましょう。
 - 来室したら『保健室利用カード(内科用・外科用)』を記入してください。また、利用後は『保健室利用連絡カード』を渡しますので、必ず担任の先生(授業中は授業担当の先生)に渡してください。
 - 保健室での休養は、原則として1時間程度とします。保健室で休養しても回復しない場合は、早退して病院で受診するか、家庭で休養しましょう。
 - 保健室は、学校で発生した突発的な病気やけがの応急手当をるところです。数日前からのけがなどで利用することはひかえてください。
 - 体質や副作用などの問題から、原則として内服薬は使用していません。必要な場合は、自分に合った薬を持参してください。
 - 保健室内への飲食物の持ち込みは不可です。
 - 保健室の中のを勝手に取り扱ったり、許可なくベッドを使用したりしてはいけません。

保健室には、森 里子(全日制)と 日下 亜希子(定時制)の2名が勤務しています。
よろしくお願ひします。



体調管理について — 感染症対策 —

新型コロナウイルス感染症を含むさまざまな感染症については、十分に気をつけていても、いつでも発生するかわかりません。引き続き警戒を緩めることがあってはならないと考えられます。

また、周囲にはいろいろな状況の人がいるということに配慮することも大切です。

感染症対策については、一人一人の咳エチケットや手洗いなどがとても重要です。免疫の力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけることも大切です。

これからも一人一人が今できることを考え、実行しましょう。

ポイント！ 『マスクの着用』 と 『手指の清潔※』 を心がけましょう

(※ こまめに丁寧に洗いましょう。石けん等で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオル・ハンカチ・ペーパータオル等で、よく拭き取って乾かしましょう。タオル・ハンカチ等は共用しないようにしましょう。手を洗えないなどといった場合にはアルコール等を使用した消毒で代えましょう。)

学校生活にかかわることについては 特に 以下のことをお願いします。

● 毎朝 自宅で 検温してください

毎朝、登校前に、検温と健康状態の確認をお願いします。

登校後に、各ホームルームで健康観察表を配付し記入しますので、体温を覚えておきましょう。

● もし、発熱、咳、喉の痛み等の風邪の症状がみられたら

発熱、咳、喉の痛み等の風邪の症状がみられる場合は、自宅で休養してください。

保護者から学校へ連絡をしてください。

発熱・風邪の症状・吐き気等の体調不良により受診した場合は、学校に受診結果を連絡してください。

● 登校後 から 朝のSHR

■ 検温せず登校した場合は、教室等に入る前に、サーマルカメラ または 保健室前に設置している体温計で検温してください。

■ SHRで健康観察表を配付します。朝の検温結果・該当する項目に○を記入して提出してください。

● 学校生活では

★ 換気

基本的に窓・扉は広く開けて、教室等の欄間は常時開放するといった換気をしますので、協力をお願いします。気温等により必要な場合は、衣服等による温度調節をしてください。

★ マスク

マスクを装着してください。予備のマスクやマスクを外した時に入れる袋なども持っておきましょう。汚れた・落としたなどの理由で新しいマスクが必要な場合は、保健室または職員室で申し出てください。

★ 昼食時

丁寧に手洗いをしてから、前(同じ方向)を向いて 大声で話したりせず 静かに食事をとりましょう。飲食するときだけマスクを外し、会話のときはマスクをつけるなどの工夫をしましょう。手を拭くタオルやハンカチ、また飲料は、共用してはいけません。

★ 食堂・図書室・自習室を使用する時

必要な人だけが利用してください。向かい合わせにならないなど、距離をとる形で着席してください。

★ 清掃時

ドアノブ・手すり・スイッチ・机を中心に、丁寧に清掃をお願いします。雑巾を使用した場合は、清潔に保つよう、洗って干しましょう。必要時には、ビニール手袋を使用しましょう。ビニール手袋とビニール袋は、原則として、アルコール手指消毒液を置いている机のところに設置しています。ビニール手袋を使用した場合もしなかった場合も、清掃後は、丁寧に手を洗いましょう。

★ 部活動

発熱・咳 喉の痛み等の風邪の症状・倦怠感があるなど 体調が悪い場合は 休んでください。

活動前はもちろん活動中も、健康観察を十分に行い、体調が悪くなった場合は中断しましょう。

活動場所・部室は、換気をし、清掃消毒などにより清潔を保ちましょう。

部室では、飲食はしないようにしましょう。更衣等がすんだら速やかに退室するなど、密集しないよう十分注意しましょう。使用後は、窓・扉の戸締りを確認しましょう。

今後も状況に応じて 情報を更新する場合は その都度 お知らせします