

保健だより



4月

香川県立善通寺第一高等学校



自分の健康状態を把握しよう!!

保健室の利用について

こんなとき、利用してください。

- ★ 体調が良くないとき
- ★ けがをしたとき
- ★ 健康に関する情報を知りたいとき
- ★ 自分の健康状態をチェックしたいとき
- ★ 自分の心や身体について悩みや不安があるとき

学校で病気やけがをしたとき

- ★ 保健室では、基本的な応急処置を行います。
- ★ 保健室で休養する場合は、事前に担任や授業担当の先生に連絡しておきましょう。また、症状の程度によっては早退する場合があります。保護者に連絡を取り、お迎え等の相談をします。
- ★ 保健室で休養や処置を受けた場合、「保健室利用報告書」を渡します。授業時間中に教室に戻る場合は授業担当者に、休憩時間中に教室に戻る場合は担任の先生に提出してください。

今年度も皆さんが元気で学校生活が送れるように応援していきます。



6/16 (木) 午後に変更

定期健康診断日程

- ・各自の健康状態を知る大切な検診です。きちんと受けてください。
- ・何か異常や疾患があれば治療プリントを渡します。
- ・必ず保護者と相談して専門医を受診し、受診結果を保健室へ提出してください。

日 程	項 目	対 象 者	日 程	項 目	対 象 者
4/13 (水)	身体計測	全校生	5/25 (水)	内科検診	3年生
4/14 (木)	耳鼻科検診	3年生、2-4	5/26 (木)	歯科検診	3年生
4/19 (火)	尿検査①	全校生	6/ 1 (水)	内科検診	2年生
4/20 (水)	尿検査②	4/19 (火) 未提出者	6/ 2 (木)	歯科検診	2年生
4/21 (木)	耳鼻科検診	1年生、2-1,2,3,5	6/ 8 (水)	内科検診	1年生
4/25 (月)	胸部検診	1年生	6/ 9 (木)	歯科検診	1年生
4/26 (火)	心電図検査	1年生、 2,3年生有所見者	6/16 (木) 午前	眼科検診	全校生
5/10 (火)	尿検査【再】	4/19・20 再検査者、			

内 科： 野上先生（アイシークリニック） 眼 科： 戸倉先生（戸倉眼科）
耳 鼻 科： 小野先生（小野耳鼻科） 歯 科： 吉田先生（ムツミ歯科医院）
学校薬剤師： 久保先生（すまいる薬局）



日本スポーツ振興センター ～ 災害共済給付制度 ～

学校の管理下（登下校中を含む）における生徒の事故で、医療保険各法（健康保険、国民健康保険等）に基づく療養に要する費用の額が5,000円（自己負担分は1,500円）以上の場合、災害共済給付（医療費の一部、障害見舞金または死亡見舞金の支給）が行われる制度です。

《給付の制限について》

- ・交通事故等で、加害者があり損害賠償を受けられる場合には対象となりません。
- ・故意によるもの、重大な過失によるものについては給付されないか、減額される場合があります。
- ・医療保険診療外の費用については、給付対象外となります。

《時効について》

- ・災害共済給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間請求を行わないと時効によって消滅します。

【手続きについて】

- ・受傷後、医療機関を受診した場合には、速やかに担任の先生・顧問の先生に申し出て必要書類を保健室に取りに来てください。（本人が記入する書類と医療機関で記入してもらう書類があります。）
- ・保健室では、1ヵ月分まとめて日本スポーツ振興センター支部あての提出書類を作成し、毎月末日に発送します。
- ・共済給付金は、適用を受けた月の翌月末に、保護者が加入同意書内で指定した銀行口座に振り込まれます。

学校感染症の種類と出席停止期間の基準

- 第一種** : 感染症の一類感染症、二類感染症（結核を除く）が該当する。
出席停止の期間 完全に治癒するまで。 《新型コロナウイルス感染症 施行日 R2. 2/1》
- 第二種** : 該当する病名、出席停止の期間は下記の通りである。
- ◇ インフルエンザ : 発症後（発熱の翌日を一日目として）五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで。
 - ◇ 百日咳 : 特有の咳が消失するまで又は五日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで。
 - ◇ 麻疹 : 解熱後三日間経過するまで。
 - ◇ 流行性耳下腺炎 : 耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後五日を経過、かつ、全身状態が良好になるまで。
 - ◇ 風しん : 発しんの消失まで。
 - ◇ 水痘 : 全ての発しんが、*痂皮化するまで。 *痂皮化 : かさぶた
 - ◇ 咽頭結膜炎 : 主要症状消退後二日経過するまで。
 - ◇ 結核 : 医師によって感染の恐れがないと認められるまで。
 - ◇ 細菌性髄膜炎 : 病状により学校医等において感染の恐れがないと認めるまで。
- 第三種** : コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性、大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎（はやり目）、急性出血性結膜炎 出席停止の期間 全ての疾患において医師が感染の恐れがないと認めるまでである。

☆その他の感染症（例：感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症、伝染性紅斑、手足口病 など）

「その他の感染症」の出席停止の措置については、学校における感染症の発生・流行の態様等により判断されますが、感染症の発生・流行の態様等の把握のため、上記の学校感染症と同じく診断を受けた場合には、学校への連絡をお願いします。

学校感染症に罹患した場合は、必ず、学校へ連絡をお願いします。報告書となる「感染症の届け」については、登校後に学校でお渡しします。保護者により記入していただき、1週間以内での提出をお願いいたします。

【新型コロナウイルス感染症に関する出席停止の取り扱いについて】

生徒の感染が判明した場合又は生徒が感染者の濃厚接触者に特定された場合には、学校保健安全法第19条の規定に基づく出席停止となります。これに加えて、新型コロナウイルス感染症への対応として、生徒に発熱等の風邪の症状がみられるときに、同条に基づく出席停止となります。また、感染がまん延している地域（レベル2や3の感染状況の段階域）においては、同居の家族に発熱等の風邪の症状がみられるときにも、出席停止となります。

感染状況により変更点がある場合は、学校一斉メール等を利用しお知らせします。不安なことがあれば、まずは学校にご相談ください。なお、出席停止の取り扱いについては、「感染症の届け」の提出が必要となります。

I. 基本的な感染症予防対策の徹底を ！

- ① 手洗い（外から帰った時・食事前・トイレの後は、石けんを泡立てしっかり洗いましょう）
- ② 登校時のマスク着用、清潔なハンカチ持参をお願いします。
（マスクは忘れた時や汚してしまった時に備え、予備をカバン等に入れておく。それでもなくて困ったときは保健室へ。（返却必要））



II. 抵抗力を高める ！

- ① 十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食事を心がけ免疫力を高めましょう。

III. 登校前の健康観察を徹底 ！

- ① 毎朝、登校前に必ず体温を測定しましょう。（登校後「健康観察用紙」へ記録します。）
- ② 登校前に発熱や風邪症状等がある場合は、無理をせず学校へ連絡のうえ、自宅で休養しましょう。
（欠席連絡では、詳しい症状を聴かせてください。出席停止の取り扱いについては、「感染症の届け」の提出が必要となります。）
- ③ 万が一、学校生活で急な発熱等、体調不良の場合は必ず保護者の方に連絡を取り、必要に応じて迎えをお願いします。
（発熱や風邪症状により保健室を利用する場合は、保健室入室前に必ず養護教諭に声をかけてください。）

・・

学校内の行動を考えてみよう ～ 一人一人ができる対策を知っておこう～

【登校後】

☒ 校舎内に入る前に、必ず手指の消毒（手洗い）！！

- ・ 一号館入口に、アルコールの手指消毒液を設置しています。
手荒れが心配な生徒は、石けんと流水で手洗いをしましょう。



☒ 検温を忘れた場合 ！！

- ◇ ・ 自宅での検温を忘れた人は、一号館入口にサーマルカメラを設置しています。

【授業中、休憩時間】

☒ 換気 ！！

- ・ 常に換気し、特に休み時間には窓や扉を全開にして空気を入れ替えましょう。



☒ 適切な距離 ！！

- ・ 休憩時間の教室・廊下・トイレなど、大切な友だち・お互いを思いやる気持ちとともに適切な距離を保ちましょう。

☒ 手洗い＆手指消毒液の利用 ！！

- ・ 昼食の前やトイレの後は勿論、体育の授業の後等もこまめに手を洗いましょう。
- ・ 各HR教室、情報処理教室、図書室、その他の教室にも原則、アルコールの手指消毒液を設置しています。

【昼食 … 学校生活において、唯一、リラックスしてマスクを外すことができる時間ですが…。】

☒ 適切な距離 ！！！！

- ・ 教室・食堂では向かい合って食べることがないように、適切な距離を保ちましょう。
- ・ 食事中（お互いがマスクを外している時）の会話は、我慢しましょう。
特に、友達の机を利用して食べているときは、おしゃべり禁止です！
- ・ 食堂は座席数を減らしているため、食堂のメニューを注文して食べる人のみ使用します。



【清掃】

☒ 丁寧な清掃 ！！

- ・ 衛生的な学校環境は大切です。担当の先生の指示に従い、拭き掃除も取り入れた丁寧な掃除を頑張りましょう。
- ・ 清掃終了後は必ず、石けんと流水で手洗いをしましょう。

【放課後】

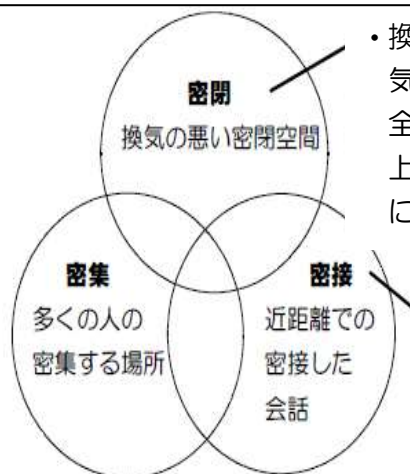
☒ 帰宅 ！！

- ・ HR教室は担任の先生が、生徒下校後、不特定多数の先生や生徒が触れた箇所について、消毒を実施します。
- ・ 放課後は、不要不急の外出は控え、家に帰りましょう。

☒ 部活動 ！！

- ・ 活動前後の手洗いや健康観察、体調で気になることがある場合は、必ず、顧問の先生と相談しましょう。
- ・ 部室利用は、少人数毎に短時間で使用する等のルールが必要です。

感染拡大防止のための『3つの密』



- ・ 換気が大切。窓や扉を全開にして空気を入れ換えましょう。天気が悪く全開の換気が難しい場合は、対角線上にある2方向の窓は、開けるようにしましょう。

- ・ 休憩時間、昼食時は特に気をつけましょう。
- ・ 登下校の時も、注意が必要。

【その他】

- ・ 使用済みのマスクやティッシュを入れる袋は、持参してください。困ったときは保健室へ。（返却必要）
- ・ 気温が高くなる季節は、熱中症が心配されます。十分な飲み物を持参するなど、こまめな水分補給を心掛けてください。
- ・ 休日の過ごし方においても「3密」を回避し、「新しい生活スタイル」の実践に心掛けましょう。
- ・ 心身ともに不調を感じた時は、我慢せず、早めに保健室へ相談してください。 ・