

# 保健だより No.1

令和5年4月10日  
種子島高校 保健室



ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい学年で頑張りたいことを決めている人も多いのではないのでしょうか。元気な毎日を送るために、朝ごはんはとても大切です。しっかり食べて、脳と体にパワーをチャージしましょう。

「保健だより」では、保健行事や体や心の健康などについて、お知らせします。今年一年、みなさんが体と心の健康を大切にして過ごせますように。






## 学校における感染症対策について

4月1日以降、学校教育活動の実施に当たっては、マスクの着用は基本的に不要となります。それ以外の今まで行っている基本的な感染症対策〔手洗い・咳エチケット・換気・身体的距離の確保など〕は継続して行い、感染症拡大防止に努めましょう。

登校前には、自宅での検温の実施をお願いします。発熱等の風邪症状がある場合は、無理をせず登校を控え、自宅休養またはかかりつけ医に相談してください。



	<b>健康観察の徹底</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・毎朝、自宅での<u>検温の実施</u></li><li>・検温を忘れた場合は、登校した後、生徒玄関前の非接触型体温計または保健室前の廊下で検温を行ってからクラスへ入室する</li><li>・学校で発熱した場合(37.5℃以上)は、家庭へ連絡し、早退する</li></ul>
基本的な感染症対策	<b>手洗い 手指消毒</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・基本的には、石けんと流水による手洗い</li><li>・休み時間、活動の前後に30秒以上かけて行う</li><li>・各教室に入る際は、入り口のアルコール消毒液を活用する</li></ul> 
	<b>咳エチケット</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・咳やくしゃみをするときは、マスクを着用する・ティッシュ・ハンカチや袖、肘の内側などを使って口や鼻をおさえる</li></ul> <p><b>3つの咳エチケット</b> 電車や職場、学校など人が集まる場所でろう</p>  <p>マスクを着用する (口・鼻を覆う)    ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う    袖で口・鼻を覆う</p>
	<b>換 気</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・窓や換気扇で常時換気(エアコン使用時も)</li><li>・<u>対角線上に2か所、常時10cm開ける</u></li><li>・休み時間に窓を全開する</li></ul> 
	<b>身体的距離の確保</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・可能な限り、<u>人との間隔(目安1m)</u>をとる</li><li>・座席間にも触れ合わない程度の距離を確保する</li></ul>
	<b>自席での食事</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・飛沫を飛ばさないように注意する</li><li>・自分の席で昼食をとり、大声での会話は控える</li></ul>

# 健康診断について



1 学期は健康診断が行われます。

- 健康診断は、① 自分の成長や健康状態を知る  
 ② 病気の疑いがないか調べる  
 ③ 自分の体や健康に関心をもつ

という3つの目的があります。

健康診断をきっかけに、毎日の生活を振り返ってみましょう。

下表の健康診断の予定を確認しておいてください。

項目	日程	学年	内容・注意
身体測定	4月12日(水)	全学年	身長、体重、視力、聴力(1・3年のみ)を測定します。 ※ <u>体育服</u> の準備、視力矯正をしている人は <u>メガネ・コンタクトレンズ(ケース)</u> の準備(統計抽出校のため裸眼視力も測定) 
内科検診	4月12日(水) 4月13日(木) 4月14日(金)	3年生 2年生 1年生	栄養状態や内臓(心臓や肺、骨など)、皮膚に異常がないか調べます。 ※ <u>体育服</u> の準備 
尿検査(1次)	4月20日(木)① 4月27日(木)②	全学年 (予備日)	※前日19日(水)に容器一式(容器、採取用コップ、袋)を配布します。
心臓検診 (心電図検査)	4月18日(火)	1年生	心臓の働きを調べます。※ <u>体育服</u> の準備
結核検診 (胸部X線撮影)	5月19日(金)	1年生	結核の有無を調べます。胸のレントゲンを撮ります。※ <u>体育服</u> の準備
歯科検診	5月30日(火) 5月31日(水) 6月1日(木) 6月6日(火)	2年1・2組 3年生 1年生 2年A・E科	むし歯や歯肉の病気、歯石、歯並びなどをチェックします。昼食後、しっかり歯みがきをしてください。 ※ <u>歯ブラシ</u> の準備 
色覚検査	9月27日(水)	1年生希望者	色の見え方について調べます。

お世話になる

## 学校医の先生



よろしくお願いします!

### 【学校医】

島田 紘一先生 岩元 二郎先生 田上 寛容先生

### 【学校歯科医】

榎本 孝先生 檜原 弘晃先生 中村 伸治先生

### 【学校薬剤師】

阿世知 学先生

\*健康診断や学校の環境衛生検査でお世話になります。

## 保健室の利用について



保健室は主に、体調が悪い・ケガをした生徒の一時的な手当てを行います。休養・応急処置後、症状が軽減しない場合は保護者に連絡をして病院受診を勧めます。

保健室を利用したいときは、担任(副担任・教科担任)へ連絡してから、保健室に来てください。緊急時は友人に伝えても構いません。保健室では、1時間休養または応急処置を行います。詳しくは、教室掲示の「保健室利用について」を見てください。