



保健だより

令和3年 4月
奈良県立桜井高等学校 保健室

花便りも伝わる今日のごろ、新しい年度がスタートしましたね。新型コロナウイルス感染症の流行から1年がたち、「新しい生活様式」にも慣れてきたのではないのでしょうか。
みんなが健康に過ごせるよう、感染症対策を意識し「新しい生活様式」をもう一度確認しましょう。

毎朝の健康チェックを忘れずに!



- ① 登校前に自分の健康をチェック→
- ② 「健康観察カード」に記入
- ③ 保護者に押印をしてもらう →
- ④ 登校後は担任や顧問が押印

- ※ 体調が悪い場合は、学校に連絡して登校を控える。
- ※ 登校後の発熱などの体調不良の場合は、早退して自宅で休養する。
- ※ 早退する際は、できる限り保護者にお迎えに来ていただく。



【新しい生活様式 もう一度 見直してみよう】 《ゼロ密を》

- ① 手洗い（しっかり洗う）と 手指消毒
- ② 咳エチケット（清潔なマスクを、正しくつける）
- ③ 換気をしよう（窓やドアを2方向開け、空気の入換えをする）
- ④ 距離を意識しよう（昼食時は前を向いて、会話は控えめに）
- ⑤ 自分の体調に関心をもち、自己管理（睡眠・食事・運動・ストレス発散）



学校生活で一番気を付けて欲しい時は、マスクをはずす昼食時と部活動時です。
昼食時は、それぞれ距離を取り、向かい合わせにならずに食べることに集中し、会話は控えましょう。
ウイルスは目に見えず、誰にでも感染は起こり得ます。だからこそ、みんなの協力が必要です。
自分や仲間を思いやる気持ちを忘れずに、一人ひとりができる行動をとって、お互いを大切にしましょう。

★ 日本スポーツ振興センターの手続きについて

日本スポーツ振興センターに加入している人が、学校管理下（授業中、部活動中、登下校等）でケガをした時に、病院の窓口で保険証を使い1500円以上（自費総額5000円以上）治療費を支払った場合は、災害救済給付金が支払われます。学校管理下でケガをした場合には、保健室に申し出てください。その際、申請をするための説明に15分くらい時間がかかりますので、放課後に来てください。

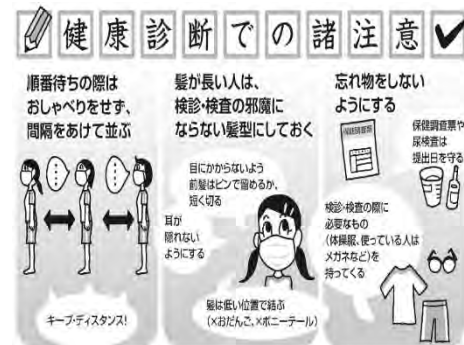


4月～5月 定期健康診断スケジュール

健康診断を安全に実施するために、学校医の先生方に協力していただき、感染症対策として、マスク着用・手指消毒・3密を避ける等、気をつけて実施します。

《お世話になる学校医の先生方》

- ◎ 内科 小阪 忍 先生・赤松 幸余 先生
- ◎ 歯科 辻 政憲 先生
- ◎ 眼科 鳥井 康司 先生
- ◎ 薬剤師 後岡 敬太朗 先生



月	日	曜	検診名	対象者	検診の注意事項・・・服装や持ち物
4	13	火	身体測定(身長・体重・視力) 聴力	全学年 1年・3年	《身体測定》 ① 視力検査は、メガネやコンタクトを装着して視力測定 ② 2,3年生は黒のボールペン持参 《歯科検診》 ① 使用済みの歯鏡は、自分の歯・口腔の自己管理をするために、自宅に持ち帰るので、 歯鏡を入れるナイロン袋(小) を持って来る。 《内科検診》 ① 女子は、側弯症の判定のために肩甲骨が見える下着を着ること。ブラジャーに限る。ブラジャーと一体になったタンクトップやスポーツブラは内科検診には不向き。 ② 髪の毛の長い人はヘアゴムで縛っておく。 ③ 検診時は、 体操服に更衣 しておく。
	15	木	歯科①(辻先生)	3年生	
	16	金	内科①(赤松先生)	3年生	
	19	月	内科②(赤松先生)	3年生	
	20	火	内科③(赤松先生)	3年生	
	22	木	歯科②(辻先生)	2年生	
5	26	月	内科④(赤松先生)	3年生・2年生	
	27	火	内科⑤(赤松先生)	2年生	
	6	木	眼科①(鳥井先生)	2年生	
	12	水	結核検診・心電図	1年生	
	13	木	歯科③(辻先生)	1年生	
	19	水	検尿1次	全校生徒	
	20	木	歯科④(辻先生)	欠席者	
	28	金	検尿2次	対象者	
	31	月	内科⑥(小阪先生)	2年生	

★ 保健室の利用方法

保健室は、いろいろな人が利用するところです。ルールを守り、みんなが気持ちよく利用できるように協力してください。

- ① 保健室を利用する時は、担任の先生や教科担当の先生に伝えてから来てください。緊急でない時は、休み時間に利用しましょう。
- ② 保健室を利用した時は、「保健指導(処置)カード」を使用します。教室に戻った時は、教科担当の先生に、それ以外は担任の先生に渡してください。
- ③ 学校でケガをした時は、応急手当をしますが、継続して行う治療はできません。また家庭でのケガの治療は、医療機関または家庭でおこなってください。
- ④ 保健室では**内服薬は与えません**。必要な人は、自分に合った薬を自宅から持参しましょう。
- ⑤ **ベットでの休養は、感染症拡大防止のためできません**。自宅で休養しましょう。

