

郡高保健だより 4月号

新学期がスタートしました。新しい学年、新しい友だち……。はじめは緊張もあってうまくコミュニケーションがとれない時もあると思いますが、少しずつ距離を縮めていけるといいですね。

動物が冬眠から目覚め、たくさんの植物が芽を出す春は、パワーにあふれています！みなさんも春のあたたかいパワーに包まれて、晴れやかに、力強く、毎日を過ごしましょう。

保健室を利用するときは…



- ★保健室では応急処置のみ行います。
(継続的な処置はしません。)
- ★保健室では、飲み薬等は一切渡していません。
(アレルギーや副作用等の問題があるので、自分に合った薬を各自で用意しておきましょう。)
- ★保健室での飲食や携帯電話の使用は禁止です。
(休憩所ではありません)
- ★保健室のベッドや器具を勝手に使わず、必ず先生の指示を受けてください。

こんな時は、保健室へ

- ☆ケガをしたときや、体の具合が悪いとき
- ☆自分の体のことや、健康について知りたいとき
- ☆悩みや話をしたいことがあるとき

病気やケガをしたときは…



保健室では学校生活を円滑に行うため、みなさんの健康状態を知り、緊急時に備える必要があります。提出してもらった保健調査票に変化が生じた時は、担任の先生または保健室に知らせてください。

ほけんだより、読むべき?

「ほけんだよりを読んだって、勉強やスポーツができるようになるわけじゃないし…」

テスト勉強でも、部活の練習でも、健康だからがんばれます。そのためには、自分のからだをよく知っておくのも大切です。

ほけんだよりでは、みなさんの健康に関するいろんな情報をお伝えします。からだは生まれてからずっと一緒のパートナー。ほけんだよりを通して、興味をもってくれたらうれしいです。



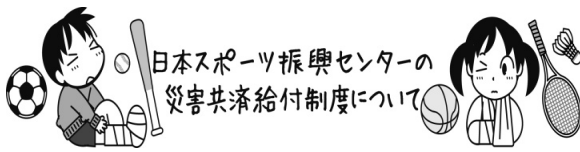


定期健康診断が4月14日(木)に2,3年生、4月21日(木)に1年生、2年生の一部(14日に実施できなかったクラス)の内科、歯科検診があります。

健康診断は、みなさんが毎日元気に過ごすために、とても大切な行事です。

みなさんは、小・中・高校と学校に通っているとき、ちょうど、からだや心がどんどん育つ時期でもあります。大きく変化していくからだを見つめ、自分でしっかり受け止めることは、自分のからだに興味を持ち、大切に思う気持ちを育てます。今のうちにしっかり身につけておけば、一生の宝物になるはずです。一人ひとり顔や性格が違うように、からだや健康の様子も違います。健康診断の結果を受け取ったら、「数字」や「記号」だけを見て「良い」「悪い」を考えるのではなく、自分のからだ全体としてみてほしいと思います。健康診断は、変わっていく自分のからだを見つめる大切な時間です。

健康診断は、変わっていく自分のからだを見つめる大切な時間です。



みなさんには、学校の中での災害によって医療機関を受診すると、災害給付金の請求ができる保険(=災害共済給付制度)に加入してもらっています。

◆給付の条件

- ・学校の管理下(授業中、休憩中、学校行事中、部活動中、登下校中のケガであること)
 - ・医療機関の窓口で支払った医療費の自己負担額が1,500円以上(自己負担3割で)
- ⑨センターへ請求後、給付金が支払われるまで、おおよそ3ヶ月程度かかります。

※医療機関へ受診の際は、「公費負担制度(ひとり親・子ども医療助成・障害者総合支援法等)」を利用するのではなく、センター災害共済給付制度を利用してください。

※給付申請をするには、医療機関に記入してもらおう用紙などが必要です。申請用紙は保健室にありますので、担任、顧問の先生に尋ねてください。わからないことがあれば、保健室まで聞きに来てください。



学校保健安全法で定められた感染症にかかった場合、出席停止となります。病院で「学校感染症」と診断されたら、必ず担任に連絡し、診断書または証明書を学校に提出してください。

学校感染症とは…

インフルエンザ、百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風しん、水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、結核、髄膜炎菌性髄膜炎などの感染症です。(新型コロナウイルス感染症も学校感染症に含まれます。詳しくは裏面へ)

今年度は、杉・福西の2人体制で、みなさんのカラダとココロの健康を守るお手伝いをしていきます！
よろしくをお願いします。



新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症予防のため、学校に登校できない期間もありましたが、無事に新学期を迎えることができました。新型コロナウイルス感染症を防ぐために、もう一度、みなさんには予防意識をもって生活をしてもらいたいと思います!!

新型コロナウイルスは指定感染症に指定されており、学校保健安全法に定める第一種感染症とみなされます。このため、感染した場合は、治療するまで出席停止となります。

感染症防止のために

- ① 登校前に検温をしましょう。(熱がある場合は、登校せず、自宅で休養してください。)
- ② 手洗い・咳エチケットを心がけましょう。
- ③ 密を避けましょう。

感染症予防の基本は、この3点!!

「換気」



「2人以上の距離をとる」



手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



「手洗い消毒」



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人へのケアをした時



外にあるものに触った時

