



保健だより

令和5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この頃、新しい年度がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。新しい環境や人間関係は、自分が思う以上に疲れるものです。心身の健康を保つためにしっかり食べて栄養をとり、よく寝て、無理せず今の環境に合った生活リズムを整えましょう。マスクの着用については、必要な時以外は求めないことになりましたが、油断せず感染症対策をしっかりして学校生活を送りましょう。

【感染症対策の継続を！】

【学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル 2023.4.1】

「手洗いなどの手指衛生」、「換気」、「人との距離の確保」、「3つの密（密閉・密集・密接）を避ける」、「自己の健康管理」

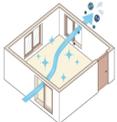
① 手洗い《しっかり洗う》、手指消毒



② 咳エチケット《咳・くしゃみをする際は、ティッシュ・ハンカチなど口や鼻を押さえる》

～必要に応じてマスクを着用～

健康診断時（身体測定・内科検診・歯科検診・眼科検診など）
登下校時に通勤ラッシュ時等に混雑した電車やバスを利用する場合
校外学習等において医療機関や高齢者施設を訪問する場合
その他マスクの着用が推奨される場面



③ 換気をしよう《窓やドアを2方向開け、空気の入れ換えをする》

《CO₂センサーの二酸化炭素濃度は、1000ppm 以下が望ましい》



カーボンダイオキサイド

④ 距離を意識しよう《昼食時は自席で、机を向かい合わせにしない。向かい合わせにする場合は

対面時は1m程度確保する。大声の会話は控える》

⑤ 自分の体調に関心を持ち、自己管理《睡眠・食事・運動・ストレス発散》

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 保護者に押印をもらう → ④ 登校後は担任や顧問が押印

- ※ 発熱や体調が悪い場合は、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し、かかり付け医を受診する。
- ※ 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。



★ 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。



定期健康診断が始まります

健康診断を安全に実施するために、学校医の先生方にご指導いただき、**健康診断時は、マスク着用・手指消毒・3密を避ける・換気等、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 松井 三記 先生
- ◎ 眼科 鳥井 康司 先生
- ◎ 薬剤師 後岡 敬太郎 先生

健康診断での諸注意

順番待ちの際は、おしゃべりをせず、間隔をあけて並ぶ

髪が長い人は、検診・検査の邪魔にならない髪型にしておく

忘れ物をしないようにする

検診・検査の際に必要なもの（体操服、使っている人はメガネなど）を持ってくる

目にかからないよう前髪はピンで留めるか、短く切る

耳が隠れないようにする

髪は低い位置で結ぶ（×おだんご、×ポニーテール）

キープティスタンス!

保健調査票や尿検査は提出日を守る

月	日	曜	検診名	対象者	検診の注意事項・・・服装や持ち物	
4	13	木	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するので、メガネを持参 ② 2,3年生は 黒のボールペン持参	
	17	月	内科①（赤松先生）	3年3クラス		
	20	木	内科②（赤松先生）	3年3クラス		
	21	金	内科③（赤松先生）	3年2クラス		
	25	火	内科④（赤松先生）	2年2クラス		
	26	水	結核検診・心電図	1年		
5	28	金	内科⑤（赤松先生）	2年2クラス	《歯科検診》 しっかり歯を磨いてくる 	
	10	水	検尿1次	全校生徒		《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てくる。（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。
	11	木	歯科①（松井先生） 眼科①（鳥井先生）	3年生 1年生		
	15	月	内科⑥（小阪先生）	2年2クラス		
	16	火	内科⑦（小阪先生）	2年2クラス		
	18	木	歯科②（松井先生）	2年生		
29	月	内科⑧（小阪先生）	1年2クラス			
31	水	検尿2次	対象者			

★ 保健室の利用方法

入室前に検温し、ベッドでの休養はしばらくできません

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。

