

# ほけんだより4月号

令和2年4月8日

八潮高校

保健室 第1号

新入生、新2・3年生のみなさん、入学・進級おめでとうございます。いよいよ新学期がスタート！！というところですが、新型コロナウイルス感染症が流行しており、不安を感じている人も多いのではないのでしょうか。咳エチケットや手洗いなどの基本的な感染症予防や外出を控えるなどを徹底、規則正しい生活習慣を心がけ、健康管理をしっかりと行いましょう！

## 保健室の利用について

場所：管理棟の1階にあります。

### こんなときは保健室へ

- ・学校でけがをしたり、体調が悪くなったとき
- ・悩みごとや相談があるとき
- ・身体や健康について知りたいとき

## はじめまして♪

養護教諭の <sup>しばさき</sup>柴崎 <sup>あすか</sup>明日香 です。

八潮高校のみなさんが、毎日元気に生活ができるように身体と心の健康を、しっかりサポートしていきたいと思っています。みなさんが毎日を笑顔で、そして健康に過ごすことが出来るよう保健室から応援しています。

よろしくお願ひいたします！！

◇保健室を利用したいときは必ず「保健室利用届」を提出してください。

職員室前の出席黒板のところにあります。  
担任（副担）の先生または学年の先生にサインをもらってきてください。

保健室利用届													
年 組 番 氏名	月 日 ( ) 時 分												
来室の理由	頭痛 腹痛 気持ち悪い 吐き気・嘔吐 咽頭痛 鼻水 だるい 寒気 相談(休み時間) その他( )												
保健室に来て どうしたい ですか?	<table border="1"> <tr> <td>1 体温を測りたい</td> <td>保健室で記入</td> </tr> <tr> <td>2 処置をしてほしい</td> <td>・いつから( )</td> </tr> <tr> <td>3 相談したい</td> <td>・朝 登校(有・無)</td> </tr> <tr> <td>4 その他( )</td> <td>・排 便(有・無)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・検 温( )℃</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・その他( )</td> </tr> </table>	1 体温を測りたい	保健室で記入	2 処置をしてほしい	・いつから( )	3 相談したい	・朝 登校(有・無)	4 その他( )	・排 便(有・無)		・検 温( )℃		・その他( )
1 体温を測りたい	保健室で記入												
2 処置をしてほしい	・いつから( )												
3 相談したい	・朝 登校(有・無)												
4 その他( )	・排 便(有・無)												
	・検 温( )℃												
	・その他( )												
上記生徒に保健室の利用を許可しました。													
担任・副担・学年・他													
氏名又は押印													

- ◇保健室内では静かにしましょう。
- ◇内服薬をあげることはできません。
- ◇体調不良で休養する場合は、原則1時間です。

マナーを守って、みんなが気持ちよく利用できる保健室にしましょう！

## 定期健康診断 始まるよ♪

4～6月にかけて、健康診断を実施します。健康診断では、体の成長や病気の有無を調べます。健康診断を受けることで、自分の体の状態を知ることができたり、病気の早期発見・早期治療に役立てたり、更には自分の体に関心を持ち健康を守ろうと考えるきっかけにもなります。

月	日	曜日	検査項目
4	15	土	目検本心拍
	16	日	
	21	金	今後の健康診断日程につきましては、5/6(水)までの臨時休業措置を受け、各健康診断実施を延期いたします。詳しい日程につきましては、後日、あらためてお知らせいたします。
	24	日	
	27	水	
5	30	土	困科快診
	8	日	
	15	日	
	25	木	耳鼻科検診(該当者のみ)
6	26	火	
	28	木	耳鼻科検診(該当者のみ)
	29	金	X線撮影(1学年のみ)
6	30	金	眼科検診(該当者のみ)

### 今年度お世話になる学校医・

#### 学校薬剤師の先生方です！

内科 徳永 先生  
 歯科 桂 先生  
 眼科 林 先生  
 耳鼻咽喉科 江口 先生  
 学校薬剤師 村木 先生

※検査・検診で異常が見られた場合には、後日、受診の「お知らせ」を渡しますので早めに医療機関を受診しましょう。

※休校などで検診日程が変更になった際にはまたご連絡します。

# 新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症が流行しており、不安定な日々が続いていますね。八潮高校での感染症対策についてや症状がみられたときの対応について、自分だけでなく家族の人ともぜひ確認してください。  
感染しない、感染させないためには一人ひとりの危機管理・健康管理が大切です。

## ●基本的な感染症対策について●

- ①「3つの密」、外出を避ける。
- ②十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事を！
- ③手洗いや咳エチケットなどの基本的感染症対策を徹底する。  
→八潮高校では、昇降口や手洗い場に消毒用アルコールを設置したのでご利用ください♪
- ④こまめな換気を行う。  
→授業中は常に窓を開けて教室を換気します。

①換気の悪い密閉空間  
②多数が集まる密集場所  
③間近で会話や発声をする密接場面



## ●健康観察について●

皆さんに1か月分の体調を記録できる健康観察簿を配布しました。

- ①毎朝、登校する前に自宅で体温を測り、健康観察簿に記録をしてください。  
→自宅で体温を測り忘れた人は職員室前に置いてある体温計で体温を測り、記録をしてください。  
※必ずその場で測ること！体温計は持ち出さないでください。

- ②毎朝SHR時に担任の先生に提出する。

この記録は保健所から受診の指示があったときに必ず必要となります！  
休校中でも必ず毎朝体温を測り、健康状態を確認しましょう。



## ●発熱などの症状がみられたとき●

登校する前に発熱や体調不良がみられたとき→自宅で休養する。必ず学校へ連絡してください。  
登校後に体調不良になったとき→担任の先生などに連絡してから保健室へ。基本的には家庭の人と連絡を取ってから帰宅になります。

## ●発熱などの症状がみられたとき●

濃厚接触者に該当すると保健所等から連絡があった際には、速やかに学校に連絡してください。  
新型コロナウイルス感染症に関し、自宅休養・自宅待機となった場合は出席停止となります。

## ◆新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口◆

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

電話番号：0570-783-770

受付時間：24時間（土日・祝日も利用できます。）

相談目安：①風邪症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている人。

②強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある人。



マスクをしよう