



唐津商業高校定時制保健室
令和5年4月10日

いよいよ、新しい年度が始まりました。皆さんの元気な姿を見ることができてとてもうれしく思います。

4月は行事が多く、また、環境の変化などから自分が思っているよりも疲れがたまる時期です。生活のリズムを整えて、健康な心とからだで過ごしていきましょう！！

保健室からもみなさんの心と体が健康でい続けられるよう、お手伝いさせていただきますので、よろしく願いいたします。



定時制と全日制の保健室は一緒の場所になります。

みんなが心や体を休める場所が保健室です。ルールを守って利用してください。

1. 保健室利用希望時は、必ず、現在もしくは次の授業担当の先生に許可を受け

職員室の吉森まで声をかけてください。

※休み時間だけの利用（検温など）については、授業担当の先生の許可は必要ありません。

※「友達に言ってきた…」はダメです。

2. 保健室では、静かに過ごしましょう。

3. 薬品やベッドなど勝手に利用してはいけません。

4. 原則として内服薬は渡せません。薬を飲む必要がある場合は、受診を勧めます。

※「よく腹痛や頭痛になる」という人は、受診し、必要に応じて飲みなれた薬を持ってきておくようにしましょう。

5. 保健室での休養は原則1時間としています。状況によっては延長することもあります。

6. 登校中・学校生活上げがをした場合は、応急処置を行いますが、何日も継続して
処置が必要な場合は受診をすすめます。

感染症対策が変わります！

3年続いた新型コロナウイルス感染症との闘い。ウイルスの感染力や危険性の理解が進み、ワクチンも浸透し、これまで徹底していたマスク着用については、4月から学校においても個人の判断によって決めてよいこととなりました。「**健康を守るためにはどう行動したらよいのか**」という意識を持ち、自分で判断し、行動していきましょう。

皆さんの健康を守る立場から**マスク着用をお願いしたいタイミング**があります。

●咳やくしゃみ症状がある場合

→感染症が広がる危険があるため、マスクを着用してください。

次の場合もマスクを着用した方がよいでしょう。

- 登下校中などに混雑した公共交通機関（バスや電車など）を利用する場合**
- 持病があり、感染症にかかると症状が悪化する危険がある場合**

また、急な変更となりますので、**マスクを外すことに不安な人は、マスクを外す必要はありません。**

そして、新型コロナウイルス感染症に関する出席停止については以下の通りとなります。

新型コロナウイルス感染症出席停止の基準

状況	出席停止の基準
新型コロナウイルス感染症に感染 (みなし陽性含む)	発熱、咳、咽頭痛、鼻水などの症状が出始めた日の翌日から7日間。 ただし、無症状の場合、5日目に薬事承認された抗原定性検査キットによる検査で陰性であれば、6日目から解除可能。
濃厚接触者	最終接触日の翌日から5日間。 ただし、2日目・3日目に薬事承認された抗原定性検査キットによる検査で陰性であれば、3日目から解除可能
PCR検査を受ける場合	検査の結果が判明するまでの期間
その他学校に連絡、相談してほしい場合	発熱等の風邪症状がある場合 同居の家族に未診断の発熱等の風邪症状がみられる場合

手洗い、手指の消毒は、今後もしっかりと行い、自分の健康を守りましょう。





年に一度の健康診断です。体調を整え、健康診断を行う日に欠席がないようにしましょう。

特に、心臓検診・レントゲン撮影は1年生の時にしか受けることがない、貴重な検査です。

自分の健康を守るためにもしっかりと受けましょう！！

「いつも通り」じゃもったいない！
知っておこう 健康診断の目的

知る 学校で勉強したり、運動したりするときに支障がないか、調べる

学ぶ 自分の健康に関心を持って、健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す生活習慣はないか考えるなど、健康診断を有効に活用できるといいですね。



月日(曜)	検診項目	時間(予定)	対象
4/10(月)	身体測定	17:05~17:50	全学年
4/13(木)	眼科検診	18:30~18:50	全学年
	検尿1次	17:00までに提出	全学年
4/14(金)	検尿1次(予備日)	17:00までに提出	4/13未提出者
4/18(火)	耳鼻科検診	18:10~18:30	全学年
4/19(水)	歯科検診	19:30~20:30	全学年
4/20(木)	内科検診	18:40~19:40	全学年
4/27(木)	検尿2次	17:00までに提出	1次未提出者 2次対象者
4/28(金)	検尿2次(予備日)	17:00までに提出	4/27未提出者
5/19(金)	心臓検診(心電図)	17:20~17:50	1年生
未定	レントゲン撮影	17:20~17:50	1年生
7/1(土)	心臓二次検診	13:00~	該当者

それぞれの検診の細かい説明については、前日までにお知らせします。

検診で確認したいことなどがあれば遠慮なく吉森までお知らせください。

「健康診断」で何がわかるの？

身体測定

バランス良く成長できているか。
肥満や、やせはないか。

視力検査・眼科検診

見えにくくなっていないか。
目の病気はないか。

耳鼻咽喉科検診

聞こえにくくなっていないか。
耳・鼻・のどの病気はないか。

歯科検診

むし歯や歯周病はないか。
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。

運動器検診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。

尿検査

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。

内科検診

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。
貧血はないか。
栄養状態に問題はないか。

心電図検査

心臓に病気や異常はないか。

新しい学期が始まり、ドキドキそわそわ…
 ゆっくりしていて良いタイミングでも、まわりの様子に引きずられて
 心からゆっくりできないこともあります。
 そんな時は、音楽を聴いたり、歌をうたったり、空を見上げたり、
 海に向かって叫んでみたり、自分が一番ほっとできる、すっきり
 できる方法を見つけ、30秒でもいいので実行してみましょう☆