

4月の保健目標 積極的な自己健康管理

新年度がスタートしました。新型コロナウイルスの感染拡大を目の当たりにして、ウイルス感染の恐ろしさ、健康や当たり前の生活の有り難さ等、色々なことを考える機会になったのではないのでしょうか。刻々と変わる状況を注視しながら、今は一人ひとりが自分の身を守り、感染拡大を防ぐにはどうすれば良いのかをしっかりと考え、行動することが大切です。新しい環境に慣れるまでは緊張や気遣いで疲れが出ると思いますが、体調管理に気を付けながら、高校生活を充実したものにしましょう。

1 感染症対策について

基本的なポイントは・・・

「感染源を絶つこと」「感染経路を絶つこと」「抵抗力を高めること」です！

- ① 毎朝の検温と風邪症状等の確認 →健康観察チェック票に記録
- ② 発熱・咳等の風邪症状がみられる場合は登校せず自宅で休養する
- ③ 手洗いや咳エチケットを徹底する

ここが大事！

☆手洗い…石けんで丁寧に洗い、流水で洗い流す。清潔なタオル等でよく拭き取って乾かす。

○手洗いのタイミングは、登校時・体育後・トイレの後・昼食前

○手洗い場所：1階…教室棟：トイレ・手洗い場・生徒玄関前 特別教室棟：女トイレ

2階…教室棟：トイレ・手洗い場 理科棟：男トイレ・物理教室

3階…教室棟：トイレ・手洗い場 特別教室棟：書道教室

理科棟：生物教室・化学教室

体育館：トイレ 運動場：部室前・プール側トイレ

※最寄りの水道でこまめに手を洗いましょう！

☆咳エチケット… マスクを着用する(口、鼻を覆う)

ティッシュ、ハンカチで口・鼻を覆う(マスクが無いとき)

袖で口・鼻を覆う(とっさの時)

※マスクは、手作りでも構いません。洗い替え用を含め2枚は準備をお願いします。

※体育や部活動など運動中もマスクを着用しましょう。

運動をすることで息が上がるため、感染の可能性が高くなります。マスク着用により感染予防だけでなく心肺機能を高めることにもつながります。

④ 換気を徹底する

休み時間ごとに窓を開け教室の換気をする。または、常時窓を5センチ程度(2方向の窓を)開けて換気をしましょう。

⑤ 免疫力を高める

十分な栄養と睡眠をとること、生活リズムを整えること、適度な運動をすることで免疫力を高めましょう。

2 定期健康診断の日程（予定です）

○ 4月の日程 ○

6日（月）運動器検診保健調査票の配布（自宅で家族と共に記入 4/9 までに提出）

10日（金）身体測定（全学年）※メガネ使用の人は忘れず持参を。

10日（金）耳鼻科アンケート実施（2, 3年生）

14日（火）歯科検診（3年生）昼食後、歯磨きをしておくこと。

21日（火）歯科検診（2年生）昼食後、歯磨きをしておくこと

22日（水）検尿1次（全学年）23日予備日

24日（金）内科検診（1年生）体操服持参。

27日（月）心臓検診（1年生、他）体操服持参。

※心臓手帳を持っている人は忘れないこと。

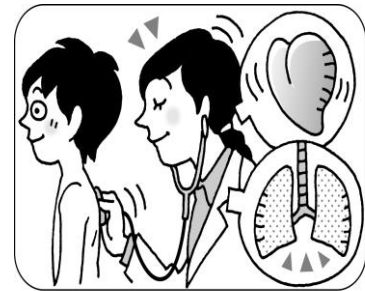
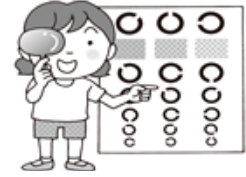
28日（火）歯科検診（1年生）食後歯磨き。

日程未定 胸部X線撮影（1年生、職員）体操服持参。

※各自体調を整えて当日欠席がないようにしましょう。

※各検診前に詳細をお知らせします。

スムーズに進行するように、皆様のご協力をお願いします。



心臓や肺、気管支の他にも
皮フや骨の様子もみてもらいます。

※健康診断後、再検査や治療が必要な場合にはお知らせします。医師の診察治療を受け、生活の改善をして、心も体も健康な学校生活を送りましょう。

☆お世話になる校医の先生方の紹介☆

- 学校医 古賀 賢二先生（内科）
草野 謙一郎先生（耳鼻科）
北川 雄士先生（眼科）
- 学校歯科医 中尾 直弘先生
- 学校薬剤師 大宅 康弘先生



☆今年度の保健厚生部職員☆

- 江頭徳親（日本史：保健主事・特別支援）
- 井手信夫（体育：副主任 環境安全）
- 松口雄一（数学：環境美化）
- 藤井理恵（体育：環境美化）
- 植松志穂美（家庭：教育相談）
- 有須田ルミ子（理科：教育相談）
- 小林生美（養護：全般）
- 岩永佐智子（養護：健康診断）

分からないことや悩み等、遠慮なく
相談して下さい。

保健室は、4月から6月までは養護
教諭2名（小林・岩永）で対応します。

どうぞよろしくお願いいたします！