

保健だより



「右文尚武 質実剛健 玲瓏同氣」
秋田県立本荘高等学校 保健室
令和2年4月16日 No.1
※保護者の方にも見せてください。

新型コロナウイルスに打ち勝つためには 一人一人が「うつさない」意識を持つことが大切！

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさんも、待ちに待った新年度が始まりましたね。学校生活にワクワクしている一方で、新型コロナウイルスの感染拡大に不安を感じている人もいるのではないかと思います。

本県においても、感染者がじわじわ増加していますので、どこで感染するかわからない状況となりました。ウイルスを持っていても症状が出ない人もいますので、もしかしたら、既にあなたがウイルスを持っているかもしれません。新型コロナウイルス感染症は、死に至る可能性もあります。「自分がウイルスを持っているかもしれない」という意識で、家族や友達、大事な人が感染することのないよう、一人一人が真剣に取り組むことが大切です。



本荘高校では、国のガイドラインに基き、以下のことに取り組みます。
みなさんやみなさんの家族の命を守るためです。御協力をお願いします。

①毎朝の検温及び健康観察

毎朝（部活動等のある休日も同様）、検温し、自分で健康観察を行ってください。

健康観察結果は、配付された「朝の健康観察カード」に毎日記入し、登校次第、教室の指定の場所に提出してください。（※全員必須）

※37.5℃以上の場合やかぜ症状がある場合は、登校せず、自宅で休養してください。

※部活動などで休日に登校する場合、各自、検温と健康観察を行いますが、「朝の健康観察カード」への記入は不要です。
顧問の先生が健康観察を行いますので、指示に従ってください。



②マスクの着用



学校は、近距離での会話や発声が必要となる場所ですので、原則として、マスクを着用することとします。

ただし、マスクを着用できない特別な事情がある場合は、担任の先生に申し出てください。

※マスクが買えない状況です。ハンカチやゴムひもで縫わずに簡単に作成できる手作りマスクが奨励されています。

③換気の徹底

授業中の20分後と休み時間に換気を行います。

教室の換気扇は、朝のSHRから清掃時までつけておきます。



④自分の座席で前を向いて昼食をとる

当面の間、自分の座席に座り、前を向いて昼食をとってください。会話も控えてください。

学食で食べる場合は、向かい合って座らないようにします。



⑤1日1回消毒



人がよく触る箇所は、1日1回の消毒を行います。学校では清掃時にドアノブ、スイッチ、蛇口、トイレなどの消毒を行います。自宅でもおすすめします。

消毒液の作り方

（例）花王「ハイター」の場合、1ℓに商品付属のキャップ1杯のハイターを入れる。

留意点

- ※使い捨て手袋、マスク着用。
- ※部屋の換気を十分に行う。
- ※消毒薬をペーパータオルにしみこませ、拭き取る。
- ※金属の場合、さびるため、10分後に水拭きする。
- ※使用済の手袋、ペーパータオルはビニール袋に密閉して捨てる。
- ※消毒終了後、手洗いをを行う。

⑥その他の感染症予防策

- ※こまめに手洗い（登校後、トイレの後、食事前、部活動の前後、帰宅後など、様々な作業の前後には、石けんで丁寧に手を洗うようにしましょう。）
- ※アルコール手指消毒薬の活用
- ※顔（目、鼻、口）を触らない
- ※免疫力を高める生活を！（十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスのとれた食事）
- ※回し飲み・回し食は絶対に禁止！



あきた帰国者・接触者相談センターへの相談が必要な場合

- ①発熱等の症状が4日以上続いている場合（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様）
 - ②強いだるさ、息苦しさがある場合
- *基礎疾患がある場合は、①②の症状が2日以上続く場合
【24時間受付】018-866-7050 【9時~17時】018-895-9176

*県外に出かけた方や県外から来た人と接触があった方（2週間経過していない場合）で、少しでも体調に異変がある場合は登校を控えてください。
その他にも心配なことがある場合は、担任の先生に相談してください。



今年度の健康診断は、秋までかけて行います

※状況により予定が変更になる可能性があります。



自分が受ける項目、目的、日程を確認し、準備をしておきましょう。
感染予防のために、待っている間も友達との間隔を空けるようにしましょう。マスク着用、私語禁止！

身体測定 (全員)

(身長・体重・視力) ※1年生は聴力検査も行います

4月22日 (水) 1~4校時

- ★クラス (男女別) 毎、項目毎に時間を指定し、密集しないようにして行います。指定時間の少し前までに会場に移動しましょう。
- ★マスク着用、私語禁止を厳守してください。身体測定の前と後には手洗いを行いましょう。
- ★メガネやコンタクトレンズを持っている人は忘れずに。
- ★女子のみなさんは、その日は髪を頭のてっぺんでまとめないでくださいね。(ポニーテール×)



聴力検査 (3年)

音を聴く力がどれくらいあるかを調べます。

7:45~8:10 (305教室)

3A: 4/21 (火)
3B: 4/22 (水)
3C: 4/23 (木)
3D: 4/24 (金)
3E: 4/27 (月)
3F: 4/28 (火)

★登校次第、305教室へ。廊下で待機している間は静かに…。



尿検査 (全員)

腎臓病や糖尿病ではないかを調べます。

1回目: 4月20日 (月)
2回目: 5月18日 (月)
3回目: 5月29日 (金)
4回目: 6月18日 (木)

- ★朝起きて最初の尿をとります。大切な検査です。必ず提出！



結核検診 (1年)

結核にかかっていないかどうかを胸部X線間接撮影でチェックします。(検診車で受けます。)

5月26日 (火)
9:00~

- ★無地のTシャツ (学校指定半袖体育着OK) を忘れずに…。下に着てくるとGOOD！)



心電図検査 (1年)

心臓の病気や異常がないか調べます。

未定 9:00~

- ★痛くありません。リラックスして受けましょう。



内科検診 (全員)

心臓や呼吸器、栄養状態、皮膚の状態、脊柱・胸郭・四肢に異常がないか学校医がチェックします。

7月 2日 (木) 3年生男子
7月 6日 (月) 3年生女子
7月 9日 (木) 2年生男子
7月10日 (金) 2年生女子
7月13日 (月) 1年生男子
7月16日 (木) 1年生女子
13:30~

- ★男子Tシャツ等着用
女子ブラウスカYシャツ着用

歯科検診 (全員)

むし歯、歯周病、顎関節、歯並びなどに異常がないか学校歯科医がチェックします。

9月以降実施予定



眼科検診 (1年)

(2・3年抽出者) 眼の状態を眼科医がチェックします。

9月以降実施予定



耳鼻科検診 (1年)

(2・3年抽出者) 耳、鼻、のどの状態を耳鼻科医がチェックします。

9月以降実施予定



健康診断後、精密検査をすすめる通知が届いたら、早めに受診を！

重要！

学校生活の中でケガをしたら、「災害給付金」が支給されます！

授業中、部活動中、休憩時間、登下校中などの学校生活の中でケガ(熱中症なども含む)をして、受診した場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金が支給されます。(手続き完了後、保護者の口座に振り込まれます。)



総医療費が5,000円(自己負担額3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。申請すると、総医療費の4割(窓口で支払った金額に1割プラスされた金額)が支給されます。※病院での自己負担額がない方は、1割の金額が支給されます。

手続きは、病院等で記入してもらった書類を保健室に提出するだけです。学校管理下でケガをして病院にかかった場合は、必ず保健室に報告に来てください。