

保健だより 4月



1年生の皆さん、入学おめでとうございます！新生活に期待やワクワクで満たされている一方、初めてのことが多く、毎日、慌たしい日々を送っていることでしょう。気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物。無理せず、いまの環境に合った生活リズムをつかんでいってください。

そして、2・3年生の皆さんは学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちではりきっていることでしょう。前のめりになり過ぎず、気負わずに過ごしてくださいね。



保健室でできること

○ ケガの救急処置



○ 具合が悪い時の一時休養



できないこと✕



✕ お薬は渡せません ✕ 継続した手当はできません

学校内感染を防ぐ5つのポイント

基本的な感染対策を十分に

- ✓ 熱中症に注意しながら、マスク着用
- ✓ こまめに手洗い・消毒・換気
- ✓ 人との距離を確保する
- ✓ 昼食時は手洗い、自席で黙食

部活動は前後に注意

- ✓ 部室は密になりやすいので注意が必要
- ✓ マスクを着用できない時は、他者と2m確保

体調管理は丁寧に

- ✓ 「咳が出る」「喉が痛い…」などの風邪症状があれば、自宅で休養
- ✓ 毎朝、検温習慣
- ✓ 栄養、休養しっかり。

休み時間や放課後は要注意!!

- ✓ 流行状況に応じて、学校外での行動自粛を！特にマスクを外した会話や外食、カラオケ、交流等

コロナに負けない健康づくりを

- ✓ ストレスをためない
- ✓ 体調不良時はしっかり伝える
- ✓ 適度な運動の実施



アルコール消毒も有効ですが、
石鹸での手洗いは、手間がかかっても
感染症予防の基本です！



なぜ健康診断をする？ なぜ大切？

健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法（第13条）では『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない』とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

大切な理由…健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に見つけて、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつ。勉強も、運動も、趣味や遊びも、毎日の生活は体や心が元気であればこそです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。



始まります！



保健関連4月の行事予定

- 4月11日（月）身体測定（中学・高校1年）
- 13日（水）心電図検査（中学・高校1年）
- 14日（木）検尿（全校生徒）、歯科検診（高校3年、2年）
- 15日（金）検尿予備日
- 18日（月）内科検診（高校3年）
- 21日（木）歯科検診（中学・高校2年）
- 25日（月）内科検診（高校3年、2年）
- 28日（木）内科検診（高校2年）

★時間と該当クラスは、後日連絡します。欠席しないようにしてください。

河瀬中高の新型コロナウイルス感染症対策

◎毎朝、自宅で検温と風邪症状の有無の確認をしてください。

検温をし忘れた生徒は、昇降口前の非接触体温計で測定できますが、自宅での検温を習慣化してください。

◎発熱や風邪症状がある場合は、無理せず自宅で休養してください。

自宅休養中は、体温や症状の経過を必ず記録しておいてください。

高熱や症状がひどい場合は、まずかかりつけ医に電話で相談してください。

出欠の扱いについては、出席停止扱いとします。(後日手続きをお願いします)

◎手洗いやうがいの徹底、マスク着用の習慣化

登校後、体育授業後、食事前、部活動後は、うがい・手洗いを行いましょう。

近距離での会話や発声が必要な場面での飛沫防止のため、マスクを着用してください。体調がすぐれない時は外しても構いませんが、他の人と十分距離をとるようにしてください。

◎学校での健康観察について

登校時に体温や症状の有無を各自で記入してもらいます。

◎教室の常時換気について

教室の対角線の窓を開けて空気が流れるようにします。休み時間には、窓を開けて換気します。個人の体調に合わせ、衣服などで温度調整ができるよう準備してください。

◎昼食時はマスクを外すため、自席で黙食

飛沫が飛ばないように、自分の席で前を向いて黙って食べましょう。

◎消毒について

よく手が触れる箇所は(電気スイッチやドアの取っ手等)、ペーパータオルを使い消毒してください。



体温測定

風邪症状や強いだるさ
息苦しさは
ありませんか？

熱中症予防

水筒・タオル持参

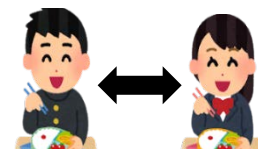


マスク着用でリスクが
上がるため、運動以外
の場面でも要注意！！

体育・部活後は、特に顔や
手を清潔にする。

昼食時

食事前に手洗い



飛沫防止のため、自分の
席で食べて、
会話は控える。

通学時



マスクをつけて乗車し、なるべく人との間隔をあける。
つり革や手すり、座席などからの感染リスクを減らすため、学校に着いたら手を洗う。



登校後

体温記入



朝の体温と健康状態を教室の健康観察カードに記入する。

教室では

常時換気



温度調整できるように
衣服を準備しておく。

共用を避けるため、できるだけ
自分の机や机以外使わない。