



2021年4月
男鹿海洋高校
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます！

桜のつぼみが色づき始め、春の気配が感じられるようになってきました。新生活がスタートしましたね。ひとりひとりが輝き、それぞれの進路の実現に向けて充実した学校生活を送れるといいですね。そのためにも、心身ともに健康であることが大切です。みなさんを保健室からも応援していきます。

新型コロナウイルス感染症予防について

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。新しい生活様式が定着してきているところですが、引き続き、予防を意識していきましょう。学校でも感染症対策に万全を期して、次の点に注意して過ごしましょう。

1 基本的な感染症対策の徹底

- ・手洗い…石けんで丁寧に手を洗う。(30秒程度かけて洗う。) 洗えない場合は、手指の消毒をする。
- ・マスク、咳エチケット…校内外においてマスクを着用する。咳エチケットを心がける。

2 日々の健康管理や症状がみられた場合の対応

- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠や適度な運動、バランスのとれた食事を心がける。
- ・家庭で毎日検温と健康観察を行い、発熱や風邪症状等がみられる時は無理をせず、自宅で休養をする。その際は、学校(0185-23-2321)に連絡をお願いします。

・発熱等の症状が生じた場合

○かかりつけ医がある場合は、受診する前に必ず電話で相談する。

○その他の場合は、あきた新型コロナ受診相談センターへ相談する。

018-866-7050(24時間受付)、018-895-9176、0570-011-567(8時~17時毎日)

PCR検査の対象となったり、感染の有無が判明した場合は、すみやかに学校までの連絡をお願いします。

3 適切な環境の保持

- ・教室のこまめな換気を心がけましょう。
- ・衣服の調節や温度・湿度の管理を適切に。

<保健室の利用について>

- 1 保健室では、けがや病気の救急処置を行います。
※内服薬はありません。必要な人は各自で準備してください。
- 2 授業中に利用するときは、教科担当の先生に伝えてから来室してください。利用後は利用カードを渡します。
- 3 けがや病気の様子を詳しく、しっかり教えてください。
- 4 心や体の健康について相談ができます。
気軽に相談してください。
- 5 具合が悪い人もいますので、静かに利用してください。
- 6 休養は原則1時間です。
- 7 飲食禁止です。

※授業中の保健室での休養は、その授業は欠課となってしまいます。

なるべく休まなくてすむように、日頃から体調管理に気をつけましょう。

**学校管理下でケガをしたとき
災害共済給付金
を利用できます**

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。
医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡します。治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。

学校の管理下とは?
授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など

今年の健康診断日程



月	日	曜日	時間	項目	対象	注意事項
4	8	木	3校時	身体計測・ 視力・聴力検査	3年生	体育着着用！ ☆3年生は2校時終了後に体育着に着替えておいてください。 ☆1・2年生は3校時終了後に体育着に着替えておいてください。 ☆めがね・コンタクトレンズを使用している人は必ず持参すること。 ☆1年生の希望者は色覚の検査もあります。
			4校時		1・2年生	
	19	月	12:45~	結核検診	1年生	☆上半身はTシャツ(無地かワンポイント、長袖OK)で受けます。 ☆登校後、すぐに体操着に着替えてください。 ☆髪が長い人は後ろに束ねてください。
	21	水	13:30~	心電図検査	1年生	☆登校後、すぐに体操着に着替えてください。 ☆女子はタイツを脱いで検査を受けます。
			朝提出	尿検査1回目	全校生徒	☆検査の前日は入浴をして休みましょう。 ☆検査の前日は、ジュース等甘い飲み物は控えましょう！
26	月	13:10~	内科検診	3年生	☆心臓や肺の音を聞くので、静かに待つこと！	
5	12	水	13:10~	歯科検診	1・3年生	☆食事の後は歯を磨いておきましょう。 ☆治療が必要な人は、早めに受診して結果を保健室に出してください。
	14	金	朝提出	尿検査2回目	未提出者・ 再検査対象者	☆前回受けられなかった人・再検査が必要な人が行きます。
	17	月	13:10~	内科検診	2年生	☆心臓や肺の音を聞くので、静かに待つこと！
	27	木	13:30~	耳鼻科検診	1年生 2・3年生対象者	☆ピアスは付けしないでください。今後とも！ ☆耳の掃除をして検査を受けましょう。 ☆耳が見えるように髪の毛は束ねてください。
	31	月	13:10~	内科検診	1年生	☆心臓や肺の音を聞くので、静かに待つこと！
6	1	火	朝提出	尿検査3回目	未提出者・ 再検査対象者	☆忘れずに出しましょう。
			13:55~	眼科検診	全校生徒	☆コンタクトレンズの利用者は着用したままで受けます。(カラーコンタクトレンズは禁止) ☆化粧はしないでください。
	3	木	13:10~	歯科検診	2年生	☆食事の後は歯を磨いておきましょう。 ☆治療が必要な人は、早めに受診して結果を保健室に出してください。
	21	月	朝提出	尿検査4回目	未提出者・ 再検査対象者	☆今年度最後です。必ず提出すること！

健康診断の目的は？

- ①自分のからだの調子や成長のしかたを知る。
- ②病気の早期発見・早期治療。
- ③健康や自分のからだに関心を持つ。

はじめまして！

みなさんこんにちは。
 養護教諭の櫻庭早由利(さくらばさゆり)です。
 健康第一！自他の心と体の健康を大切にしていける男鹿海洋生に育ってくださることを願いながら、みなさんのサポートに励みます。よろしくお祈いします。

