

保健だより 6月



秀明大学学校教師学部附属秀明八千代中学・高等学校保健室

2020年6月



分散登校で学校が再開されました。みなさん、今の心と体の調子はどうですか？

「友達に会えてうれしい」「登校前日は緊張してしまう」「学校に行くのが楽しみな感じもするけど、そうではない感じもする」など、様々な人がいることと思います。

長い間臨時休校が続き、通常とは異なる生活をしていましたので無理ありません。焦らず、少しずつ学校生活のリズムに戻していきましょう。

新型コロナウイルス感染症にかからない・うつさないために



まずは大切なこと！

新型コロナウイルス感染症は未知の病気です。ですから、どんなに予防に努めていても、気付かないうちに感染してしまうことがあるかもしれません。学校に来てから急に体調が悪くなった場合は、すぐに教えてください。誰もあなたのことを責めたりはしません。悪いのはウイルスです。

※朝から発熱や、かぜの症状（咳やのどの痛みなど）がある場合は症状がなくなるまで（発熱がみられた場合は解熱後 72 時間）登校は控えてください。新型コロナウイルスが疑われる症状がみられる場合には出席停止となります。登校再開の際には、「[新型コロナウイルス感染症および類似症状に関する欠席届](#)」（学校ホームページからダウンロード可能）と健康観察票のコピーの提出をお願いします。

また、登校後に体調が悪くなった場合には、保護者に連絡の上、基本的には早退となります。緊急連絡先に変更がある場合には担任まで知らせてください。



触れるものには「ウイルスがついているかも」と考えて！



手を洗おう

【手洗いのタイミング】

- * 学校に着いた時
- * 食事をする前
- * トイレに入った後
- * 多くの人が使うものに触れた後
- * 運動をした後（部活動も含む）
- * 帰宅時（帰宅後自宅でも）

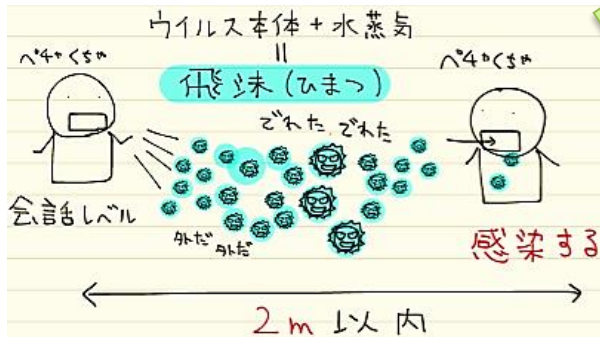


マスクをしよう

今は少し離れていよう



換気をしよう



諏訪中央病院玉井医師

「続新型コロナウイルス感染を乗り越えるための説明書」

【換気のタイミング】

- * 授業中（エアコン使用時も換気する）
- * 休み時間は窓を大きく開ける
- * 清掃時（放課後）

熱中症について

新型コロナウイルス予防のために登校時や授業中にはマスクの着用をお願いしていますが、暑い時期を迎え、心配なのが熱中症です。臨時休校や外出自粛に伴う体力低下や暑さに体が慣れていない等の影響もあり、十分な感染予防を行いながら熱中症予防にもこれまで以上に気を付ける必要があります。

- ① 気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。このため屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- ② マスクを着用している場合には、運動などは避け（体育の時は基本的にマスクを外しましょう）、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。水筒の持参を忘れずに！



☆参考資料☆ 厚生労働省 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000635213.pdf>

保健室利用の方法、あっていますか？



けがをしたので、急いでそのまま来ました

傷口についた砂や土は水道で洗い流してから来室しましょう。

昨日のケガの処置、お願いします！！

保健室では救急処置を行うのみで、継続した処置は行えません。繰り返しの治療が必要な場合は、病院を受診しましょう。



お腹が痛いので、薬をください

薬には副作用があるため、保健室では内服薬（痛み止めなど）は渡せません。必要な薬は持参しましょう。



保健室を利用するときは「保健室利用証」に必要事項を記入し、担任または学年の教員に承認印かサインをもらいましょう。

（「保健室利用証」は中学・高校職員室でもらってください）

災害共済給付制度について（お知らせ）

「災害共済給付制度」とは、学校の管理下でケガなどの災害にあった際に、独立行政法人日本スポーツ振興センターに申請することで、保護者に医療費や見舞金などの給付金が支払われる制度です。

●給付対象となる「学校の管理下」の範囲

授業（校外学習、修学旅行含む）、休み時間、学校行事（部活動など含む）、登下校中など

●給付対象となる「災害」の範囲

負傷（捻挫、骨折など）、疾病（熱中症、食中毒など）
障害（負傷や疾病で後遺症が残った場合）など



負傷・疾病では、医療費総額が 5,000 円（本人負担 1,500 円）以上で給付対象となります。申請できるのは災害発生日から 2 年間です。また、合計額が満たないとき、保険外診療（自費診療）、第三者からの損害賠償を受けた場合は給付対象外となりますのでご注意ください。

なお、申請には受診した医療機関での証明として「医療等の状況」という書類が必要になります。給付手続きは学校（養護教諭）を通して行いますので、上記の条件に該当するケガなどで受診した際には担任または保健室までご連絡ください。

今年度の健康診断について、身体測定・内科健診・尿検査・心電図（中1・高1）・胸部レントゲン（高1）等は8月31日・9月1日・9月2日に実施予定です。今、健康面で心配なことがある場合には、担任教諭または保健室まで相談してください。詳細は7月号でお伝えします。