

* ほけんだより * 5月 *

令和2年5月15日 聖ウルスラ学院英智高等学校
 養護教諭 大学 佳乃子

遅くなりましたが、入学・進級おめでとうございます。保健室や保健だよりでは、みなさんが心と体を大切に、元気に生活できるよう考えていきたいと思っています。特に、この保健だよりでは、みなさんにお知らせしたいことや、健康のために必要な情報などを載せていく予定ですので、読んでみてください。

保健室と相談室から、みなさんの心身の健康と成長をサポートしてゆきますので、学校生活の中で、困ったことや相談したいことがありましたら、いつでも来てください。今年度もよろしくお願い致します。
 (保健室：大学 佳乃子 / 相談室：水谷 直美)



◆◆定期健康診断 延期のお知らせ◆◆

例年4月～6月に実施していますが、新型コロナウイルスの感染拡大防止を目的とし、今年度の健康診断を9月以降に実施することになりました。詳しい日程が決まり次第、またお知らせいたします。

〈 延期となった検診 〉

健康診断(身長・体重・視力・聴力・循環器検査・尿検査)、色覚検査、内科検診、歯科検診、眼科健診、耳鼻科検診

◆◆校医の先生方の紹介◆◆

検診でお世話になる先生方です。よろしくお願いいたします。

- ・内科 猪岡 望先生, 浅沼 孝和先生
- ・歯科 神田 弥生先生
- ・眼科 旗福 みどり先生
- ・耳鼻咽喉科 後藤 了先生



◆◆新年度保健関係提出書類◆◆

1年生 ・日本スポーツ振興センター加入同意書 ・保健調査票
 (教科書類と一緒に各ご家庭にお届けしていますのでご確認ください。)

※コースによっては、返送用封筒に他提出物とまとめて郵送するよう指示が出ているところもあります。

2・3年生 ・保健調査票 (終業式の日配布しています。)

上記書類を、**登校日に担任に提出**してください。

※これらの情報は健康管理の目的以外には使用いたしません。
 ご理解、ご協力よろしくお願いいたします。



独立財団法人 日本スポーツ振興センターの災害共済給付について

独立財団法人 日本スポーツ振興センターでは、学校管理下における災害につき、その保護者に災害共済給付を行っております。この災害給付はセンターとの間に、学校と保護者が契約を結び、共済掛け金を納めることで受けることができます。給付対象は治癒するまでの期間にかかった治療費の合計が500点(1500円)以上の場合です。万が一学校管理下で怪我をし、病院で治療を受けた場合には、災害給付の手続きをいたしますので、担任や顧問にお声掛け下さい。怪我をしてから2年間申請がないと時効になります。

尚、学校管理下とは次のような場合です。

- ① 正規の通学路を通過の登下校中。
- ② 学校に着いてから、帰るまでの時間。
 (授業中、休憩時間、放課後 等)
- ③ 校外学習など、学校を離れての活動中。



保健調査票について

お子様の健康状況について知り、学校での健康管理について役立つための資料です。学年の欄に必要事項を記入し、押印したうえで、登校日に担任に提出ください。

※保健調査票2ページ、「3. 最近の健康状態・生活習慣について、次の事項であてはまるものがあれば○を記入してください。」という項目の整形外科のチェック(13~18)については、3ページの「家庭での整形外科項目のチェック方法」のイラストを参考に確認してください。何回か練習しても痛みがある、できないといった場合に○を記入してください。

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症の
相談・受診の目安が見直されました。

健康電話相談窓口（コールセンター）

電話番号：022-211-3883

022-211-2882

受付時間：24時間対応

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならない時を含む)
 - ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ※高齢の方や基礎疾患などがある方は、上記の状態が2日程度続く場合

☆相談目安☆ 少なくとも下記のいずれかに該当する場合、すぐに相談してください。

- ・息苦しさ(呼吸困難)や強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ・高齢者や基礎疾患がある人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合
- ・上記以外の方で、発熱やせきなど比較的軽い風邪が続く場合
(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

【体温を測るときは】



「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

保護者の皆様へ

～ 新型コロナウイルス感染予防のために～

このような情勢の中で、日々子どもたちの健康管理にご尽力いただき、ありがとうございます。今回は保護者の皆さまへお伝えしたいことが二点あります。

一点目は、「健康観察カード」についてです。学校再開とともに毎日の体調確認のため、「健康観察カード」を導入することになりました。カードは、担任が登校初日に生徒の皆さんへ説明し、配付しますので、初日は測った体温を覚えてくるよう、ご家庭でもお声掛け下さい。

今後生徒は、毎朝自宅で検温し、体温と体調の良悪を配布したカードに記入します。このカードがないと、校舎へは入れませんので、登校日には必ず持参するようにしてください。検温を忘れてきた生徒は、校舎に入る前に非接触体温計で検温を行いますが、あまりにも検温忘れが多いと混雑しますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

二点目は欠席の扱いについてです。医療機関を受診していなくても、発熱や風邪の症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、咽頭痛、頭痛など）がある場合に学校を欠席しても、「欠席日数」にはカウントされませんので、学校に連絡の上、自宅で休ませてください。

また、基本的に解熱後も24時間はご家庭で様子を見ていただきたいです。朝に解熱しても午後に再び発熱することや、解熱剤で下げてきて…というケースがあるからです。前日の午後以降に発熱し、翌朝に下がっていても、できればその日は欠席してください。ただし、医療機関から登校を許可されている場合は、受け入れます。

登校後に突然の発熱や風邪症状が出てきた場合には、保健室で一時的に休むことはせず、即早退となります。担任または学年・コースの教員から、保護者の方へ早退の連絡が入りますので、必ず連絡がつくようお願いいたします。

ご家庭にご協力いただくことも多いと思いますが、感染拡大防止の観点から、ご協力をお願いいたします。何かご不明な点や不安なこと、個別でのご相談がございましたら学校にご連絡ください。

健康観察カード		* 毎朝、家庭で体温を測って記録してください。		(平熱)
(尚・T1・T2)		年 組 番 氏名		℃
5月	朝食後の体温	健康状態(当てはまるところに○をつける)		備考
25日(月)	. °C	良好	風邪症状・発熱・だるい・その他()	
26日(火)	. °C	良好	風邪症状・発熱・だるい・その他()	
27日(水)	. °C	良好	風邪症状・発熱・だるい・その他()	

1ヵ月分が1枚になっています。平熱を記入する欄がありますので、わからない場合には自宅学習の期間に計測してみてください。

◆◆登校時のチェックフロー◆◆

