



保健だより

雄物川高等学校
令和3年4月

今年も夢と希望に胸ふくらませた新入生を迎え新しい年度がスタートしました。これから始まる1年、勉強も部活も、身体の調子が悪いとなかなか思うようにはいきません。普段の生活から早寝早起き・一日三食、そして適度な運動を心がけ、生活リズムを整えて、有意義な学校生活を送りましょう！また、昨年度でだいぶ習慣化された新型コロナウイルスの感染予防対策も引き続きしっかり行っていきましょう。詳細は裏面をご覧ください。

健康診断の日程についてのお知らせ

- 4 / 13 (火) 身体測定 (全校) 5・6校時
- 4 / 19 (月) 内科検診 (3年生) 13:30~
- 4 / 20 (火) 心電図検査、結核検診 (1年生・運動部員心電図検査欠席者) 13:30~
- 4 / 21 (水) 尿検査 (全校) 登校後各教室に提出
- 4 / 22 (木) 内科検診 (2年生) 13:30~
- 4 / 23 (金) 内科検診 (1年生) 13:30~
- 5 / 13 (木) 歯科検診 (全校) 9:00~、尿再検査 (再検査者、前回未提出者)
- 5 / 25 (火) 眼科検診 (1年生) 13:30~
- 5 / 26 (水) 耳鼻科検診 (1年生全員、2・3年生有所見者) 13:30~

お世話になる学校医の先生方です！

- ◇ 内科・・・中川輝彦先生 (中川医院)
鈴木道郎先生 (雄物川クリニック)
- ◇ 眼科・・・高橋佳奈先生 (条里コスモス眼科)
- ◇ 耳鼻科・・・阿部隆先生 (阿部耳鼻咽喉科医院)
- ◇ 歯科・・・竹内亨先生 (竹内歯科医院)
- ◇ 薬剤師・・・橋本英樹先生 (橋本薬局)



災害給付について (日本スポーツ振興センター)

部活動や授業中、登下校時など学校の管理下でおきたケガについて、医療機関で診てもらった場合、医療費の給付が受けられます。本校では全校生徒が加入し、万一の場合に備えています。完治までに窓口での支払いが1,500円以上のけがの場合、申請の対象になります。学校でのケガにより病院で受診した際は、保健室・佐々木までお知らせください。

～保健室の利用の仕方～

- ①授業中に保健室へ来る際は、担任や教科の先生に一言ことわってから来ましょう。
 - ②入退室時には、あいさつをきちんとしましょう。また、手指消毒もお願いします。
 - ③休んでいる人もいるので静かにしましょう。
 - ④薬はあげられませんので必要な人は自分で持ってきてしょう。友達からもらったり、あげたりも禁止です。
- ☆何か困ったことがあったときはいつでも来てください！

慣れない環境で のあなた

入学・進級おめでとうございます。新しい学校や慣れないクラスで「毎日ドキドキする…」「学校に行きたくないなあ」という人もいるのではないのでしょうか。

しかし、見方を変えると、今のこの経験は「将来を少し楽にするための練習」なのかもしれません。

これから先、みなさんが『知らない場所に飛び込んでいく』という経験はまだまだまだたくさんあります。進学や就職で知らない土地に行く、知らない人と話す…。将来、そういう場所で本当に困ってしまわないように、今から徐々に慣れていきましょう。



きっと1年後には「そんなこともあったなあ…」と笑って振り返ることができますよ。

<新型コロナウイルス感染拡大防止に向けてお願いしたいこと>

1 毎朝の検温・健康チェック

昨年度に引き続き、「朝の健康観察カード」への記入をお願いします。毎朝登校後、教室に提出してください。発熱等の風邪症状がある場合は無理をせず、自宅で休養してください。発熱している場合は、事前に医療機関に電話をしてから受診をお願いします。

<欠席連絡の際のお願い>

お子様が体調不良等で欠席される場合、学校まで電話での連絡をお願いしておりますが、その際に、以下の点についてお伝えください。(こちらからお尋ねする場合があります。)

- 発熱がある場合は何℃か、いつから発熱したか。
- その他の症状がある場合は、その症状について。
- 医療機関を受診した場合は、医療機関名・受診日・診断名。
- 同居家族に同じ症状の方がいるか。



※息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合や、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合は、以下へご相談ください。

【あきた新型コロナ受診相談センター(コールセンター)】

電話番号 018-866-7050 (24時間受付)

018-895-9176 (8時~17時)

0570-011-567 (8時~17時)



2 マスクの着用

すっかり習慣化したマスクですが、引き続き着用をお願いします。今私たちにできる一番の感染予防対策はマスクの着用です。マスクのゴムが切れてしまった、汚れてしまったなどの場合に備えて、予備のマスクも持ってくるようにしましょう。

3 こまめな手洗い

手洗いも習慣化されていると思いますが、ウイルスはどこに付着しているか分かりません。ハンドソープがある箇所では積極的に使用して手を洗いましょう。手が洗えない状況下では、手指消毒を活用しましょう。

4 「3密」の回避(密集、密接、密閉)

学校現場で「3密」の完全回避は難しいかもしれませんが、普段の生活ですずできることは、「換気」です。教室にも換気の方法を掲示しておりますので、それに従ってこまめな換気をお願いします。

☆教室等のドアや窓の一部は常時開けて空気の通り道をつくりましょう。

☆休み時間は全てのドアと窓を開放しましょう。

~体調不良の場合のお迎えのお願い~

登校後の体調不良により、保健室で休養する際は、2時間までとしております。休養後も回復しない場合や発熱がある場合は、保護者の方に御連絡いたしますので、学校までお迎えをお願いいたします。