

6月 ほけんだより



石川県立小松高校
保健室
2020.6.1

感染症対策のために、お願いしたいことがあります!

必ず持参: ハンカチ マスク ティッシュ マスクを一時保管する袋

必ず入力: 健康チェック

昼食時など、マスクを外すとき入れる袋

「手洗い」 **「マスクの着用」** **「キープディスタンス」**

★感染症予防のために、この3つが当たり前になるようにしよう!

一人ひとりの行動が感染症予防につながります。みんなの力で感染症を防ごう!

◎朝の健康チェックをお願いします! 回答受付は(朝5時~8時)

学年登校日にお知らせしましたが、朝の健康チェックをみなさんのスマホで入力してもらうことになりました。こちらの QR コードを読み取り、学校へ登校する日は朝 8 時まで必ず入力をお願いします。→
※毎日のことなので、ブックマークしておくともスムーズに入力できますよ。

URL はコチラ→ <https://forms.gle/qBvh3CHNxxRs1V1PA>



◎発熱・かぜ症状がある人の対応について



毎朝、体温を測定し、発熱等のかぜ症状がある人は、学校に電話連絡し、お休みするようお願いします。なお、症状が強かったり、長引いている場合は、医療機関または帰国者・接触者相談センターに電話をし、相談してください。

※学校は、出席停止扱いになります。症状が改善され、登校したら、以下の規定用紙をご提出ください。用紙は学校 HP、保健室、職員室にも置いてあります。

【発熱等かぜ症状による欠席届】

| 発熱等かぜ症状による欠席届 | | | | | | |
|--|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 石川県立小松高等学校 | | | | | | |
| 年 月 日 | | | | | | |
| 発熱・かぜ症状等により、下記の期間、自宅を併用したため欠席しました。 | | | | | | |
| 月 | 日 | | | | | |
| 休 | 日 | 休 | 日 | 休 | 日 | 休 |
| 原因 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 |
| | のどの痛み | のどの痛み | のどの痛み | のどの痛み | のどの痛み | のどの痛み |
| | 咳 | 咳 | 咳 | 咳 | 咳 | 咳 |
| | その他 | その他 | その他 | その他 | その他 | その他 |
| | () | () | () | () | () | () |
| *併発、欠席連絡をされる前に、お電話の届きもお知らせください。(小松高校 TEL 0761-22-0250) *1週間以内につきましては、出席停止扱いとなります。医療機関への受診は、必須ではありません。 | | | | | | |
| 欠席した医学部医局がありましたら、記入してください | | | | | | |
| 発熱日 | 令和 年 月 日 () | | | | | |
| 医学部医局 | | | | | | |
| 医師の診断 | | | | | | |
| ありましたら、ご記入ください | | | | | | |
| | 令和 年 月 日 | | | | | |
| | 保健室長 印 | | | | | |
| *お電話を過ぎて保健室までお届けください。 | | | | | | |

用紙は、学校 HP からダウンロード可能です。(学校 HP→保健室より)からどうぞ。
なお、インフルエンザ感染症等の出席停止については従来通り「病欠届」を使用します。
こちらも、学校 HP からダウンロード可能です。

新型コロナウイルス感染症に感染したり、濃厚接触者となった場合は、学校にも連絡をお願いします。

◎新型コロナウイルス感染症に関して「偏見・差別」絶対にあってはならないものです。

しないこと： 人を傷つける言動・不確かな情報を拡散しない・間違った情報に惑わされない

すること： 不安な人・ひとりで悩まず相談しよう・自分も他人も大切にしよう

※みんながそれぞれの場所で頑張り、感染予防をしています。みんなで協力して乗り越えていきましょう!



◎ほけんだよりに掲載してほしい内容ダントツ1位!「免疫力 UP」

(5月15日~5月19日「健康と生活の調査」アンケート結果より)



7時間以上の睡眠

心身の修復・記憶の整理をしてくれる!成長ホルモンを分泌し、疲れをとる効果がある。寝る前スマホはやめて、質のよい睡眠にしよう。最低でも6時間は眠れるといいですね!



体温を上げる活動

免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、1℃上がると一時的に最大5倍アップするといわれています。方法は、入浴する、発酵食品・香辛料が入った料理を食べる、運動やマッサージをする、筋力をつける、冷たい食べ物を食べ過ぎない、体を温める服装にするなどです!



腸内環境を整える

腸内環境を整える食品は、納豆・ヨーグルト等の発酵食品!お肉や卵等のタンパク質!海藻や野菜、果物等に含まれる食物繊維です。腹部は冷やさないようにしましょう!



◎健康診断が始まります!



健康診断は、自分の身体の成長や、健康状態を知るいい機会です。

9月以降の日程は、改めてお知らせします。



| 日時 | | | 項目 | 対象学年 | 場所 | |
|----|-----|---|------|---------|-----------------|-----------|
| 6月 | 16日 | 火 | 朝 | 尿検査(一次) | 全学年 | 生徒玄関 |
| | 17日 | 水 | | | | |
| | 18日 | 木 | 5~7限 | 耳鼻科検診 | 1年 | 大会議室 |
| | 19日 | 金 | 1~4限 | 結核検診 | 1年 | 正面玄関前検診車 |
| 7月 | 1日 | 水 | 朝 | 尿検査(二次) | 二次該当者 一次未提出者 | 生徒玄関 |
| | 2日 | 木 | 5~7限 | 内科健診① | 2年 | 大会議室・小会議室 |
| | 3日 | 金 | 1~4限 | 心臓検診 | 1年 | 大会議室・小会議室 |
| | 15日 | 水 | 朝 | 尿検査(二次) | 二次該当者 一次未提出者 | 生徒玄関 |
| 8月 | 20日 | 木 | 5~7限 | 内科健診② | 1年 | 大会議室・小会議室 |

感染症予防のためにご協力をお願いします

・私語をせずに、間隔を空けて並ぶこと
・マスクを必ず着用すること(忘れた人は保健室の先生まで)

※実施時間、会場は、変更になる可能性があります。その際にご案内します。

