

ほけんだより6月

2020年 6月 1日
野々市明倫高校 保健室

新型コロナウイルス感染症の影響で休校が続き、ようやく学校で新しい生活を送れるようになりますね。学校は再開となりますが、すべてが“今までどおり”にはいきません。新型コロナウイルスに負けない対策が必要です。一人ひとりが気を配り、みんなが安心して過ごせるような学校にしていきたいでしょう。

保健室を紹介します

じょうずに利用してくださいね



《保健室の担当》

教諭（音楽） 桶川

養護教諭 谷内

1年間、よろしく申し上げます！

こんなとき、保健室に来てください

授業中に体調が悪くなった



- ・担任の先生に伝えてから来てください
- ・熱を測り、具合が悪くなった理由を一緒に考えましょう

からだのことを知りたい



- ・身長や体重は、休み時間や放課後に測れます
- ・からだや健康について学べる本もあります

ケガをした



- ・泥で汚れていたら、洗ってから来てください
- ・保健室では、最初の応急手当をします

相談したいことがある



- ・保健室の先生に話したいことがあれば、言ってください
- ・からだのこと、悩み相談、なんでも聞きます

朝の健康観察、忘れずに！

体温は 37.5℃未満ですか？風邪症状はありませんか？体調が悪いときは無理して登校せず、自宅でしっかり休養をとってくださいね。



こんなこと、保健室ではできません

頭いたい〜薬ちょうだい



保健室には、飲み薬も目薬も置いていません

ばんそうこう、はりかえて〜



保健室では最初の手当をします。次からはおうちや病院でしてもらいましょう

眼がから寝かせて〜



保健室のベッドは具合が悪い人が休むためのものです

保健室のマナー 3つ

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうにして、を話してください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、持ちだしたりしないでください



その他に…

慣れない環境であなた

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。

注意！登下校中でも車との事故によるケガは、原則、給付対象外となります。事故後は症状がなくても後から痛みが出てくる場合もあります。事故にあった場合は、必ず相手の連絡先を聞くようにしてください。

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しますので、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？

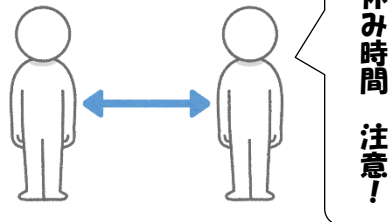
授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など

体育の授業や部活動、登下校中にケガをした場合は…

明倫高校版 新しい生活様式

1. 健康チェック表で健康観察を
毎朝、検温と健康観察を行い、チェック表に記入し、登校後は各クラスのボックスに提出します。遅刻したり、用紙を忘れた場合はまず保健室へ来てください。
37.5℃以上や微熱でも風邪症状がある場合は登校は控えてください。

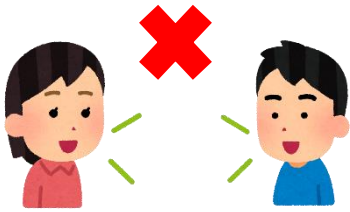
2. 人との間隔は2m(最低1m)空ける



3. 症状がなくても常時マスクを着用する



4. 会話をする時はできるだけ真正面を避ける



5. こまめに手洗い、消毒を

- 6つのタイミングで徹底を！
- ・教室に入るとき
 - ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
 - ・食事の前後
 - ・掃除のあと
 - ・トイレのあと
 - ・共有のものを触ったとき



体育や自転車での登下校時など、熱中症の危険性がある時はマスクを外しましょう。熱中症予防のため、こまめに水分補給を行ってください。



6. 友達と物の共有や貸し借りをしない

ハンカチ、タオルなどは各自準備し、友達同士で共有しないでください。



7. 昼食は教室の自分の座席で食べる

食事の時はみんながマスクを外すため感染リスクが高くなります。昼食は、机を移動させたり、向かい合わせにならず、自分の席で前を向き、会話を控えてとりましょう。昼食後も周りへの配慮を忘れずに。

8. マスク保管のための布やビニール袋を用意する

体育や昼食時などマスクを一時的に外した時、マスクをできるだけ清潔に保てるように布やビニール袋に保管しましょう。

9. 更衣時も「密」をさける

体育時の更衣場所が変わります。

男子：柔道場、剣道場

女子：第1体育館男子・女子更衣室、1階男子・女子更衣室、第2体育館女子更衣室の5か所（男子更衣室が臨時女子更衣室になります。）

10. 公共交通機関の利用時も気をつける

利用時はマスクを必ず着用し、会話を控えましょう。手すりやドアに触れた手で目や鼻、口を触らないように気をつけ、登校後は手洗いを！



11. 換気を徹底する

常時、窓とドアを開けて換気を行ってください。気候上困難な場合は、「30分に1回以上、数分間、窓を全開」にし、換気します。

クラスで最初に登校した人、窓を開けてください！



12. 偏見や差別をもたない

感染者、濃厚接触者、新型コロナウイルス感染症の治療にあたる医療従事者や社会機能の維持にあたる人たち、その家族等に対する偏見や差別につながるような行為は絶対に許されません。

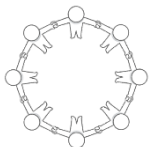


13. 発症したときのため、誰とどこで会ったかを記録する



14. 「新しい生活様式の実践例」に従った生活を

教室に「新しい生活様式の実践例」が掲示されています。一人ひとりが感染予防を意識することで、社会全体の感染拡大予防につながります。



みんなが安心して学校生活を送れるよう、みんなで力をあわせよう！