

保健だより



新潟県立新潟工業高校

保健室

令和5年4月11日

新年度が始まりました。新しい気持ちで、それぞれの目標に向かって素敵な高校生活を送りましょう。環境の変化に慣れるまでは心も体も疲れやすいと思います。早寝早起きを心がけて、自律神経の働きを助けてみましょう。

＜健康診断の日程のお知らせ＞

月	健診名	日	曜日	時間	対象	備考
4	視力・聴力	12	水	5.6限	【視力】全学年 【聴力】1・3年	自転車点検と平行して実施 メガネを忘れずに
	尿検査一次	18	火	朝	全学年	朝、SHRで回収 1限後、保健室に提出する
		19	水			
	内科検診	18	火	13:40～	全学年	上半身のみ体育着に着替える
		25	火			
27		木				
心電図検査 胸部間接撮影	20	木	8:50～	1年生 1年生	SHR前に体育着に着替える	
5	尿検査二次	9	火	SHR前	二次検査対象者	朝一番に保健室廊下前のカゴに提出 *尿袋の明記忘れずに！
		10	水			
	歯科検診①	25	木	8:55～	全学年	朝、歯みがきをしてくる/大体育館実施
	眼科検診	29	月	13:45～	全学年	手をきれいにしておく
耳鼻科検診①	31	水	9:55～	1年生	髪の毛を耳にかけておく	
				2・3年生対象者	保健室で実施	
6	歯科検診②	1	木	9:55～	5/26欠席者	昼食後、歯磨きをする
	耳鼻科検診②	14	水	9:55～	6/1欠席者	

日本スポーツ振興センターの



『災害共済給付制度』のお知らせ

日本スポーツ振興センターの『災害共済給付制度』とは、学校管理下でけがをした場合に医療費が給付される制度のことです。給付の対象となる“学校管理下”の範囲は、
①授業中や学校行事中
②部活動
③休み時間や放課後
④登下校中(対自動車などの場合は除く)など。
初診から治療終了までの医療費総額が、5,000円以上(健康保険証利用で本人負担が1,500円以上)が対象になります。ただし、給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなりますので、早めに手続きをしましょう。申請に必要な書類は保健室にありますので、取りに来てください。中学校でけがをして高校入学後も治療を継続して受ける場合は、4月以降の医療費は高校で請求しますので、書類を保健室に提出して下さい。



❁ 学校医の紹介 ❁

- ❁ 内科 蒲澤 知子先生(こばりファミリークリニック)
- ❁ 歯科 朝妻 八男先生(朝妻歯科医院)
- ❁ 耳鼻科 山崎 洋大先生(耳鼻咽喉科やまざきクリニック)
- ❁ 眼科 寺島 浩子先生(新潟大学医学務眼科)

保健室を担当する鈴木・大野です。悩みや相談があるときは、いつでも声をかけてください。よろしくお願いします



学校における新型コロナウイルス感染症

<マスク着用は自由になるけれど、感染対策は変わらず励行します！>

1. マスク着用の考え方を見直しについて



1) 基本的な考え方

- 学校生活においてマスク着用について個人の自由となります
- マスクの着用有無による差別や偏見がないようにしましょう

☆マスク着用が推奨される場面

- ・登下校の通学ラッシュ時など混雑した電車やバスを使用する場合
- ・校外学習などに置いて、医療機関や高齢者施設などを訪問する場合
- ・その他必要に応じて



★感染症が流行している場合などには、マスク着用が促されることがあります

- ・飛沫感染を防ぐため、咳エチケットは欠かせません（うつらない、うつさない）
- 咳エチケットとは、マスク、ハンカチ、腕などで飛沫を防止すること



2) 注意すべき点

- ・声を出す集会などは、人と人の距離を確保します
- 体の中心から前方1m程度・左右50cm程度が目安です



2. 基本的な感染対策は継続します

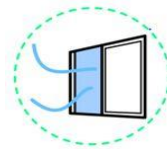
1) 感染源を断つようにしましょう

- ・発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は登校は控えましょう
- 毎日検温し、健康状態(発熱、睡眠、体調等)を把握しましょう
- 発熱などの症状がある場合、受診して症状がなくなるまで自宅休養しましょう



2) 感染経路を断つようにしましょう

- ・三つの密の回避 三密を覚えていますか？ * 答えは下
- ・人と人の距離の確保(1m程度)
- ・手洗いなどの手指衛生/消毒/清掃
- ・効果的な換気 * CO₂モニターでできる限り1,000ppm(黄色)で換気に取り組みましょう
- 常時換気または、30分に1回以上、数分間程度、2方向の窓を全開して換気しましょう



3) 抵抗力を高めましょう

- ・①十分な睡眠 ②適度な運動 ③バランスのとれた食事 を心がけましょう

参考資料:学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル

* 三密=密閉、密集、密接

◆◆◆保健室を紹介◆◆◆

保健室の利用は、緊急時以外は休み時間をお願いします。できるかぎり、先生に断ってから利用しましょう。無理な場合は、クラスの友達に話して、教科担任の先生に伝えてもらうようにしてください。ルールやマナーを守って利用しましょう！

☆ケガをしたときの応急処置



☆具合が悪くなったときの休養



- ・保健室で休養した時は紙を渡しますので、担任の先生に渡してください。
- ・薬はありません。必要な人は自分で用意しましょう。

☆心配なことや不安なことの相談



☆健康に関する情報の提供

- ・自分の健康について知りたいとき、調べたいとき など

