

保健だより

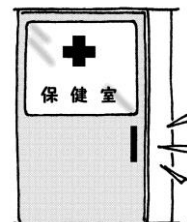
長井高等学校 保健室

令和6年4月9日

今年度もよろしくお願いします。

保健室利用について

保健室は、誰でも利用することができます。ケガや体調不良時には、教室復帰または医療機関移送までの一時的な処置を行います。医師の診断を妨げるような処置や投薬は行いませんのでご理解ください。保健に関する情報もそろえています。ご活用ください。



登校前の健康観察をしてください

自分の「体温、咳、倦怠感、のどの痛み、頭痛、腹痛、その他」を観察する

生徒は、登校前に自分の健康状態を観察してください。

- 症状がない場合は「健康チェック」の入力は省略可
- 症状がある場合は、原則 8:20 までにさくら連絡網の「健康チェック」に

学校を〈欠席〉または〈遅刻〉する場合は、

保護者は、さくら連絡網の「学校への連絡」または、電話で学校に連絡をしてください。

感染予防対策のお願い

学校では年間を通して、以下のような感染症予防対策を行います。ご協力をお願いします。

発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理せず休養してください。

マスクの着用は「個人の判断」

咳や風邪の症状がある場合には、マスク着用を勧めます。

免疫力を高める生活のすすめ

- ・十分な睡眠をとる。
- ・適度な運動をする。
- ・バランスのとれた食事をとる。

手洗い

手洗い用の「石けん（ハンドソープ）」、流水で手洗いでできない場合に使う「手指消毒アルコール」を設置しています。

換気の実施

一年を通して換気を行います。
換気設備のある教室は、常時運転します。
教室の廊下側の高窓は常に 10cm 程度開けたままにしてください。

教室に CO₂ 濃度測定器を設置しています。
CO₂ 濃度の目安は 1500ppm 以下が望ましいです。感染防止のためには 1000ppm 以下が良いとされています。

ゼロ密

密閉・密集・密接となる場合は、避けましょう。

感染症にかかった場合

感染症にかかったことがわかったら、学校に早めにお知らせください。

休日時間外の場合は、さくら連絡網「学校への連絡」への入力、または、緊急携帯電話へ連絡をしてください。

【主な感染症の出席停止期間】

〈新型コロナ感染症〉発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで 〈インフルエンザ〉発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで								
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
新型コロナ 例①	発症	－	軽快	療養	療養	療養	登校可	
新型コロナ 例②	発症	－	－	－	－	軽快	療養1日	登校可
インフルエンザ例①	発症	－	解熱	療養	療養	療養	登校可	
インフルエンザ例②	発症	－	－	－	解熱	療養1日	療養2日	登校可

SC相談

月に2回程度の午後、お二人のスクールカウンセラーの先生が相談にあたられます。利用したい人は、担任の先生あるいは保健室へ申し出てください。

大御 均 先生

4/24(水) 5/8(水) 6/6(木) 7/3(水)
9/5(木) 10/10(木) 11/12(火) 12/9(月)
1/8(水) 2/13(木)

寒河江 亜衣子 先生

4/30(火) 5/20(月) 6/17(月) 7/9(火)
9/12(木) 10/21(月) 11/28(木) 12/16(月)
1/27(月) 2/3(月)

学校でけがをして病院等を受診した場合

学校生活（登下校、授業中、休憩時間中、部活動中、大会）におけるけが等で病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターより災害給付金が受けられます。医療費総額（医療保険でいう10割分）が、5000円以上の場合が給付対象となります。お住まいの市町村の医療助成制度等を利用した場合は、給付金が調整されます。

病院窓口で支払いをした、しないに関わらず、部活動や授業中（体育など）でけがをして受診した場合は、担任、部活動顧問の先生にケガ等の状況を報告の上、保健室にもお知らせください。

R6生徒健康診断

実施時間、順番、準備する服装などの詳細は、【生徒昇降口前の掲示板】に掲示します。
検査・診察の実施にあたっては、生徒のプライバシーや心情に配慮した対応を行います。

- ・内科検診、心電図、胸部レントゲン検査、身体測定は、男女別に行います。
- ・内科検診は、Tシャツ（ポロシャツ）を着て、下着をつけたまま診察します。
- ・心電図、胸部レントゲン検査時は、下着の着脱があります。検診用の更衣部屋を用意します。
- ・診察・検査時には、囲いやカーテンなどで個別の診察・検査スペースを用意します。
- ・診察・検査の会場内の待機人数を最小限にします。