

ほけんだより 4

2020年4月
佐野松桜高校保健室

入学・進級、おめでとうございます。新型コロナウイルス感染拡大防止のための休校が続く、運動不足やストレス不安を感じることも多いと思います。感染拡大を防ぐには、3つの密（「換気の悪い密閉空間」「手の届く距離に多くの人が密集」「近距離での会話や発声」）が同時に揃わないようにすることが大切だと言われています。睡眠、食事、運動等、生活リズムを整えて免疫力を高め、感染リスクの高い行動はできるだけ避けて行動しましょう。

「感染予防のために、できること」

ひんぱんに手を洗う、よく寝る、よく食べる、運動する、目鼻口をさわらない、咳のしぶきを飛ばさない、利き手であちこちさわらない、かぜ気味なら休む
www.bowlgraphics.net/covit19 より

感染症を予防するために

新型コロナウイルス感染防止のためにみんなで協力しましょう！

【登校前、登校時は】

- 37.5℃以上のときは自宅で休養する。
- 熱がなくても、咳、強いだるさ、息苦しさ等の体調不良時は自宅で休養する。
- できるだけマスクを用意する。（近距離での会話や発声時）
※ マスクが手に入りにくいのため、手作りマスクの作り方を裏面に紹介しています。
文部科学省ホームページ「子どもの学び応援サイト」でも見られます。
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html
- 清潔なハンカチやタオル、水分補給のための飲み物を持参する。
- バスや電車などの交通機関では咳エチケットを守り、至近距離での会話は控える。
下車後に手洗いをする。（可能なら乗車前も）



【学校生活】

- こまめに手を洗う。（外出後、トイレ後、食事前、共用物使用前など）
石けんを泡立てていねいに洗い、流水で流し、ハンカチ等でふく。（できれば30秒）
- しっかり換気する。対角線上の2カ所以上の窓を常に開けておく。（気温に応じて）
休み時間は5～10分、窓や出入り口のドアを開ける。
- こまめに水分補給する。（授業中は机の上に置かず、バックに入れて机や椅子に掛けておく。）
- ドアノブ、蛇口、スイッチ、などを清掃時に消毒する。
- 距離がとれない場合の会話はマスクを着用し、大声は控える。
- 体調が悪いときは保健室へ行く。
- 共用する器具等は消毒し、使用前後に必ず手を洗う。



【その他】

- 睡眠、栄養、適度な運動で免疫力を高める。
- 過労により感染リスクが高まるので、過度な運動や様々な校外活動は控える。

【各種相談窓口】

【感染が疑われる（①②③のいずれかに該当する）ときは】

医療機関を受診する前に、健康福祉センターへ電話で相談してください。

- ① かぜ症状や37.5℃以上の発熱が4日（基礎疾患がある場合は2日）以上続く。
- ② 強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある。
- ③ 新型コロナウイルス感染症と診断を受けた患者と濃厚接触し、発熱や呼吸器症状がある。



居住地	相談先	電話番号	相談時間等
足利市、佐野市	安足健康福祉センター	☎ 0284-41-5900	平日8:30～20:00、 夜間休日は折り返し等 で対応
小山市、栃木市、下野市、 上三川町、野木町、壬生町	県南健康福祉センター	☎ 0285-22-0302	

【新型コロナウイルスに関する一般相談窓口】

平日8:30～20:00は上記の健康福祉センターへ

9:00～21:00は厚生労働省でも相談受付 ☎ 0120-565653

【聴覚障害等のある方の相談窓口】

平日8:30～20:00 FAX 028-623-3052

平日20:00～8:30・休日 FAX 028-623-2527

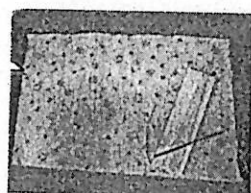
【日本語以外での相談窓口】

とちぎ外国人相談サポートセンター

☎ 028-627-3392

《手作りマスクの作り方》

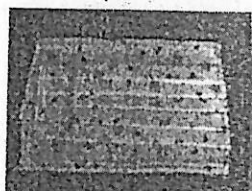
インターネット等でもいろいろなマスクの作り方が紹介されています。
気に入ったものを見つけて作ってみてはいかがでしょうか？



材料

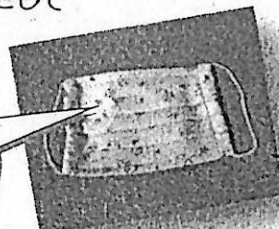
- ・ガーゼ布 30cm×20cm
- ・マスク用ゴム
- ・ラッピング用ワイヤー

①アイロンをかけながら
プリーツを作り、
両端を仮縫いする。



②上下を三つ折りにして
縫う。

上になる方に
ワイヤーを
入れる！



③両脇を三つ折りにして
ゴムを通す幅を取って
縫う。

ゴムを通して
出来上がり♪

*** 4・5月健康診断の日程 *** 割り当ての日に受けられないことが事前にわかっている場合は
他の日に受診できますので、保健室に連絡してください。

月/日 (曜)	項 目	対 象	予 定 時 間	場 所	連 絡 事 項
4/16 (木)	耳 鼻 科 検 診	3年 2年1～3組	⑤⑥	保健室	耳、鼻、のどの検診
4/17 (金)	心 臓 検 診	1年	9:00～12:00	会議室	受診時は上半身半袖体育着。寒い場合は移動時長袖体育着を着る。
4/20 (月)	腎 臓 検 診 ① (尿 検 査)	全	9:00までに 提出	保健室	前日容器配布。女子生理中の場合は次回4月22日(月)提出。
4/23 (木)	耳 鼻 科 検 診	2年4～6組 1年	⑤⑥	保健室	耳、鼻、のどの検診
5/15 (金)	腎 臓 検 診 ② (尿 検 査)	1回目未提出 者と2次検査 対象者	9:00までに 提出	保健室	前日までに対象者に連絡。容器がない場合は保健室へ。
5/19 (火)	結 核 検 診	1年 職員	8:50～11:00 8:00～8:50 11:00～11:30	検診車 (真摯館東)	受診時は上半身半袖体育着。移動時は長袖体育着を着てもよい。 受診時は上半身ボタンやファスナーのないシャツ等で。

6月も健康診断が続きます。日程は教室に掲示してある定期健康診断日程表をご覧ください。

保健室の利用について

保健室は、けがの応急処置、体調が悪い時の一時休養など、みなさんが元気に学校生活を送るために利用するところです。

ルールを守って気持ちよく利用しましょう。

○授業の時間に利用する場合は、自分で授業の先生に伝えてから来てください。

○授業中に利用したら「保健室利用カード」に授業の先生のサインをもらい、担任の先生に必ず提出してください。

○健康についての相談や、困ったことがあったら、昼休みや放課後などに気軽に利用してください。

※保健室では、応急処置を行います。継続的な手当ては家庭で行ってください。

※薬はお渡しできませんので、必要な人は各自で自分にあった薬を携帯するようにしてください。



学校医紹介

健康診断や環境検査などで
お世話になる先生方です。
検診の時はあいさつしましょう。

内科 秋山 隆司 先生
眼科 有澤 武士 先生
耳鼻科 吉田 博一 先生
歯科 相田 久 先生
薬剤師 大木美智子 先生



よろしく
お願いします！

授業・部活動・登下校中などのケガで医療機関を受診した場合は

日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」により、医療費が給付されます。
(初診から治るまでの合計金額が、健康保険証を使った場合、本人負担が1500円以上が対象)
手続きに必要な用紙をお渡ししますので、早めに保健室へお知らせください。

