

保健通信

宇都宮清陵高校
健康部 4月



保健室より、本校生徒の健康状況や保健に関する情報等を「保健通信」により月に一度お知らせしたいと思います。是非参考にしてください。



令和2年度定期健康診断日程表

月	日	曜日	項目	対象	時間	場所
4	13	月	心臓検診	1学年	8:55	保健室 小会議室
	17	金	腎臓検診 (1次検査)	全校生	SHR回収	保健室
	20	月	結核検診	1学年 全職員	8:00	西昇降口 検診車
	22	水	身体計測	全校生	1日日程	東体育館 清友館
	23	木	眼科検診	全校生	8:55	会議室
	24	金	腎臓検診 (2次検査)	該当者	SHR回収	保健室
5	13	水	内科検診	2・3学年	8:55	保健室
	18	月	腎臓検診 (再検査)	該当者	SHR回収	保健室
	27	水	内科検診	1学年	8:55	保健室
6	3	水	歯科検診	全校生	8:55	会議室
	18	木	耳鼻科検診	全校生	8:55	会議室

上記の日程で今年度の定期健康診断を行います。健康診断は、生徒の皆さんが健康な生活を送るためにとても重要なものですので、健康管理に注意して**欠席しないよう**にしてください。**欠席した場合は自己管理となります。**検診前には担任の先生から注意事項など連絡があります。服装等確認し、検診を受けてください。

なお、今年度はコロナウイルスの感染状況次第で日程が変更になる可能性があります。その場合は、お子様通じてその都度ご連絡いたします。

学校医の先生方をご紹介します

- 内科 篠崎堅次郎先生 (篠崎内科クリニック)
- 歯科 大野克夫先生 (大野歯科医院)
- 眼科 早津宏夫先生 (早津眼科)
- 耳鼻科 添田一弘先生 (添田耳鼻咽喉科医院)
- 薬剤師 廣瀬 誠 先生 (みやの杜クリニック)



検診の際には、あいさつ、お礼を忘れずをお願いします。

日本スポーツ振興センター 災害救済給付制度について



学校の管理下(授業中や部活動、休み時間、登下校、校外活動)において、けがや疾病により医療機関の診察を受け、本人負担額が1,500円以上かつ
た場合には給付の手続きをします。(自動車との交通事故は対象外)
担任または顧問の先生に報告してから保健室まで書類を取りに来て
ください。2年前のものまで給付可能です。

保健室を利用する際は・・・

保健室は、救急処置や健康相談などのみなさんの心と体の健康づくりをサポートするところです。**緊急以外の保健室利用は基本的に休み時間や放課後です。授業中に利用する場合は教科担任の許可を得てください。「欠課」となり、皆勤がなくなります。**

スクールカウンセラー による相談について

心配ごと・悩みごとがあるときはぜひ御相談ください。
希望する生徒は、担任または教育相談係までお知らせください。
相談している時間は認欠となります。
日程については後日お知らせします。

☆入学やクラス替えで4月はとても緊張した毎日を送っていることと思います。仲の良い友だちと離れてしまい、不安でいっぱいの人もたくさんみられますが、そのピンチは新しい人間関係を作るチャンスでもあります。新たな発見とともに充実した毎日をご過ごしてほしいと思っています。困った時はいつでも相談してください。

コロナウイルスから身を守るため、大切な人を守るために できることはできる限り実践しよう！

マスク着用をお願いします！

全国的にマスク不足が今後も続きそうですが、学校生活をできる限り安全に過ごせるよう、マスク着用のご協力をお願いします。以下のような工夫もぜひ試してください。

*使い捨てマスクを中性洗剤で洗って再利用する

*使い捨てマスクの中にガーゼや布を当て、少しでも衛生的に長持ちさせる。

*布マスクを作る。

☆おすすめ

*家庭にあるハンカチとヘアゴムで簡単マスクを作る。

⇒文部科学省 HP に作り方の動画があります。(鈴木福くんの動画)

裁縫技術はいりません。ハンカチを通常どおり洗濯して何度でも使えます。

手洗いを徹底しましょう！

消毒液による手の消毒は効果的ですが、それよりもなによりもまずは石けんでよく手を洗うこと！特に食事前、トイレの後は必ず手を洗いましょう。

手を拭いたハンカチは毎日洗濯し、交換してください。スカートやズボンで拭くことのないようお願いいたします。

また、きれいとは言えない手で顔に触れるのも感染の原因の一つになります。眼をこすったり、口や鼻に触れる行為はやめましょう。

毎朝の検温をお願いします

普段なら少し体調が悪くても学校で様子をみてしまいがちですが、新型コロナウイルス感染症については感染拡大防止のため、朝の時点で体調がすぐれない場合は、1日家庭で様子をみるようお願いいたします。学校への連絡の際は、詳しい体温や症状、家庭での感染状況等をお伝えください。

体調把握のためにも毎朝の検温をお願いします。微熱があると感じたら無理に登校しないようお願いいたします。

また、登校後体調がすぐれないと訴えた場合は、できるだけ保護者の方のお迎えをお願いします。お仕事当中にお電話する場合がありますが、ご理解、ご協力をお願いします。

3つの密を避けましょう！

× 密閉空間

換気の悪い密閉された空間は危険です。教室は寒いかもかもしれませんが、常に換気された状態にしておきましょう！

寒いことを覚悟し、下着やセーター、膝掛けなどで調整してください。女子は足が寒そうです。タイツも準備しておくといいですね！

× 密集場所

大人数が集まる密集場所も危険です。不要不急の外出は避けてください。体育館などに集合するときも、できるだけ人と人との距離を置きましょう。

× 密接場面

間近での会話や発声は最小限にし、手を伸ばしても届かないくらい、できるだけ距離を置いて会話するのが望ましいです。

▼高校生のやっちゃいけないあるある(感染リスクが上がります)

× 手をつなぐ × 抱きつく × 大声で笑う × 過剰な反応

× 「キャー！」 「ウオー！」 などちょっとしたことで叫ぶ

× マスクが顎しか隠れていない

× 話すときに限ってマスクを外す

新型コロナウイルス感染症が疑われる場合(①～③が当てはまる場合)は地域の保健所、健康福祉センターに電話で相談しましょう。

①風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続いている

(基礎疾患のある方は2日程度続く場合)

②強いだるさや息苦しさがある

③新型コロナウイルス感染症と確定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

【宇都宮市在住の方】

宇都宮市保健所 平日昼間 028-626-1114

夜間休日 028-626-1135

【真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町在住の方】

関東健康福祉センター 0285-82-6997

【高根沢町、那須烏山市、さくら市、矢板市など県北在住の方】

県北健康福祉センター 0287-22-2679

【栃木市、下野市、壬生町、上三川町など県南在住の方】

県南健康福祉センター 0285-22-0302

【鹿沼市、日光市在住の方】

県西健康福祉センター 0289-62-6225