

# 保健だより

桐生第一高等学校 保健室

2021年4月号

ご入学、ご進級、おめでとうございます。

新しい先生方や真新しい制服を身につけた新入生を迎えて、新しい学年がスタートしました。

気持ちも新たに入学式、始業式を迎えた人も多いのではないのでしょうか。

引き続き毎日の健康観察と規則正しい生活を送り、感染予防につとめながら、学校生活を送りましょう。

保健室では、皆さんが元気に充実した学校生活を送ることができるよう、健康づくりをお手伝いします。

今年度もよろしくお願ひします。

高野千枝子（健康衛生課長・養護教諭）

鏡 智絵（養護教諭） 宮本由実（養護教諭）

## 保健室の利用について

- ① 原則として利用は、休み時間か放課後に行うようにして下さい。
- ② 授業中はもちろん、次の授業に出られない状態のときは、教科・学級担任に申し出てから来室して下さい。
- ③ 休んでいる人もいますので、静かに入って下さい。
- ④ 保健室は、医療機関ではないので、飲み薬は与えていません。持病や病気があるときは、医師、家族と相談して自分で用意して下さい。
- ⑤ 保健室で行うのは、応急処置です。その後は、病院や家庭で処置をしましょう。



※ AEDは、本校舎生徒玄関前フロア、西桐生キャンパス職員室前カウンターに設置してあります。

## 新型コロナウイルス感染予防について

- ・毎朝、家で検温を行い、発熱やだるさ等の風邪症状がないかチェックして、「健康観察表」に記入する。家族に症状がある場合も記入する。
- ・体温が37.0℃以上または37.0℃未満であっても、平熱より高い場合や風邪症状がある生徒は、自宅で休養する。同居家族に風邪症状がみられる場合も登校しない。
- ・新型コロナウイルス感染が疑われる場合は、居住県の各相談窓口にご相談し、併せて学校（担任）にも連絡する。
- ・PCR検査を受けることになった場合や濃厚接触者となった場合は、学校（担任）に連絡する。
- ・日常生活の中での「新しい生活様式※」を引き続き心がける。

※手洗い・消毒：手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に。

手洗い・消毒をしていない手でむやみに顔を触らない。

<学校内での手洗いの6つのタイミング>

外から教室に入る時・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時・昼食の前後・

清掃の後・トイレの後・共有のものを触った時



せきエチケットの徹底：症状がなくてもマスクを着用。とっさに、せきやくしゃみが出るときは袖で覆う。

換気：小まめな換気で空気を入れ換える。エアコン使用時も。

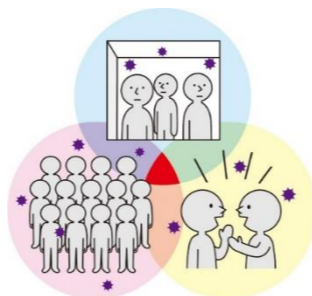
社会的距離の確保：人との距離は、できるだけ2m（最低1m）空ける。

3密の回避：3密にならない工夫を。密集、密接、密閉の回避。

大声に注意

清掃、消毒の実施：消毒は担任を中心に実施しています。

抵抗力を高める：十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事。



【各自に必要な持ち物】・清潔なハンカチ ・ティッシュ ・マスク ・マスクを置く際の清潔なビニールや布等

## 健康診断スタート！



### 健康診断の目的は？

- ①自分のからだの調子や成長のしかたを知る。
- ②病気の早期発見・早期治療。
- ③健康や自分のからだに関心を持つ。

### 健康診断の前日にできること

「明日は健康診断だけど、今更何もできることはないし…」そうですね。あなたの体には、普段の食事や生活習慣がそのまま反映されます。健康は毎日の積み重ねです。

ただ、直前でもできることはあります。「視力検査」の前日は早めに寝て目を休めたり、「歯科健診」の前には念入りに歯をみがいて歯垢をとったり。

これらの準備で、現在の健康状態をきちんとみてもらいましょう。そして、これからのために、日ごろから規則正しい生活を意識しましょう。

各保健検診時の注意事項の詳細については、各検診前に担任の先生を通して連絡します。  
検診後に受診のすすめが届いた人は、早めに病院を受診し、書類を学校に提出して下さい。

## こころの手当もします

悩みごとは、1人で抱え込んでしまうと重くなる一方で、よい解決法はなかなか浮かんでこないものです。保健室に来て、話をしてみませんか？話をすることが、気持ちを整理し、物事を別の角度から見ることにつながっていきます。学校には、みなさんの悩みを受け止めて、解決への手助けをする校医やスクールカウンセラーも来てくださっています。力を合わせて、みなさんの元気をサポートします。気軽に相談してくださいね。

## カウンセラー室について

本校では、生徒の心のサポートを充実させるため、カウンセラー室を設置しています。

生徒及び保護者の方からの相談（電話も可）に応じています。

カウンセラー室は、本校舎の1号館3階にあります。

必ず保健室で予約をしてからご利用下さい。（重ならないように時間調整させて頂いています。）

○ 浅野 月曜日、木曜日、金曜日 14:00～17:30

○ 鏡 文教コース専任 西桐生キャンパス：水曜日 16:00～17:00（生徒指導室）

## 校医による対面での健康相談日について

原則月2回、校医による対面での健康相談日を設けています。

養護教諭が生徒と保健室で関わる中で、心身の健康のために校医（関崎亮先生）のアドバイスが必要と判断した生徒について実際に対面での健康相談を実施し、今後の保健室での対応や担任教諭等・保護者との連携に役立てていきます。

※ 詳細については、ホームページをご覧ください。

## オンライン健康相談について

既に配布物でご紹介した通り、オンライン健康相談サービスを導入しています。

※ 詳細については、ホームページをご覧ください。