

保健室通信



山形県立酒田西高等学校

保健室

令和5年4月8日第1号

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新学期がスタートしました。クラス替えがあったり、教室が変わったり・・・いろいろな変化で心身ともに疲れやすい時季です。食事・睡眠・運動などの生活習慣を整え快適に過ごせるよう、自分なりのスタイルを定着できるといいですね。また、自分の生活や行動のルール・目標を決め、定期的に振り返りを行うことで自己管理能力（時間・健康・お金・感情・モチベーション管理）を高めていきましょう。

新型コロナウイルス感染症 基本的な感染症対策の取り組み

- ◎健康観察の徹底：登校前に体温や健康状態を確認し、発熱や咽頭痛など普段と異なる症状がある場合や陽性が判明した場合は学校に報告し、登校を控えること。
- ◎効果的な換気の徹底。常時換気に努めるか、こまめに2方向の窓を同時に開ける。
- ◎こまめな手洗いの継続。帰宅後、食事の前、トイレの後など
- *マスクの着用は個人の判断が基本になります。花粉症などの様々な理由でマスクが必要な人もいます。着けている人も、着けていない人も、お互いを尊重しましょう。

健康診断がはじまります。

自分の体の成長や変化を知り、異常や病気を早期発見する大切な行事です。

健診の当日は、家庭で健康観察をしっかりと行い、体調がすぐれない場合は保健室まで連絡をお願いします。

月・日	曜日	検診項目	該当年次	実施予定時間	場 所
4・13	木	尿検査（1次）	全年次	始業前提出	ホール
4・18	火	内科健診	2年	14:30~15:45頃	保健室
		身体測定	全年次	6, 7校時	体育館・柔道場・音楽室等
4・19	水	胸部X線	1年	8:40~10:20頃	1階テラス
4・20	木	眼科健診	全年次	13:15~14:00頃	保健室
4・21	金	心電図	1年	8:40~10:30頃	保健室
4・25	火	内科健診	1年	13:15~14:30頃	保健室
4・26	水	耳鼻科健診	1年	13:15~14:00頃	保健室
5・17	水	尿検査（2次）	該当者	始業前提出	保健室
5・23	火	内科健診	3年	13:15~14:30頃	保健室
5・30	火	歯科検査	3年	8:40~10:00頃	保健室
6・7	水	歯科検査	1・2年	8:40~11:00頃	保健室
6・9	金	尿検査（3次）	該当者	始業前提出	保健室

*日程等は、事情により変更になる場合もあります。

*健診の際は、プライバシーの保護や感染症対策（換気、器具の消毒、3密を避ける等）を行った上で実施します。

*健診後、病気や異常の疑いがあった場合には「受診のお勧め」「精密検査のお勧め」等をお渡ししますので、早目に専門医へ相談しましょう。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の紹介

- 内 科： 岡田 恒弘 先生〔岡田内科循環器科クリニック〕
- 眼 科： 松澤 豪 先生〔まつざわ眼科〕
- 耳鼻咽喉科： 喜連 照夫 先生〔きれん耳鼻咽喉科医院〕
- 歯 科： 石川 紳 先生〔石川歯科診療所〕
- 学校薬剤師： 福嶋 和歌子 先生〔瀬尾薬局駅東店〕



健康管理・指導でお世話になる先生方です。



スクールカウンセリングについて

スクールカウンセラー：小西 道子 先生

- ① 生徒、保護者、誰でも面談できます。
- ② 心身の悩み、人間関係、学校や家庭での困り事などの相談をすることができます。
希望者は、担任または保健室までご連絡ください。日程調整をします。

今年度の日程：4/28(金) 5/24(水) 6/20(火) 7/13(木) 8/25(金) 9/13(水)
10/4(水) 10/27(金) 11/21(火) 12/21(木) 1/18(木) 2/14(水)

* 日程は諸事情により変更になる場合があります。

保健室の役割について

- ① 病気やけがの手当や応急処置をします。
* 内服薬を出すことはできません。
* 早退や受診が必要な場合は、担任から保護者に直接連絡をさせていただきます。
- ② 健康の保持増進を目指して保健管理/保健指導をおこないます。
- ③ 体と心の健康について一緒に考えます。
- ④ 保健関係の情報センターとして各種資料を提供します。

保健室利用の際の注意

* 保健室を利用する際には、欠席する授業の授業担当者または年次の先生へ断ってから入室してください。

保健室での休養は、原則1時間とします。

災害共済給付制度について

学校管理下(授業中・部活動中など)でのケガで医療機関を受診した場合は、担任/部顧問/または保健室まで必ず連絡をしてください。日本スポーツ振興センターの災害共済給付の手続きをおこないます。

◎ 手続きの流れ：医療費総額(医療保険でいう10割分)が5,000円以上(窓口負担額ではありません。)の場合が給付対象になります。

- ① 該当の生徒に対して必要な書類をお渡しします。
- ② 受診した医療機関より「医療等の状況」を記入してもらってください。
- ③ 必要な書類を保健室へ提出してください。(給付まで約2ヶ月程度かかります。)
- ④ 支給の決定通知がきましたら保護者にお知らせし保護者指定の口座に給付金を入金します。



ゴミの持ち帰り・分別について

本校ではゴミの持ち帰り/分別を行っています。ご協力ください。

- ◎ 持ち帰り：個人が持ち込んだ飲食物の空はすべて持ち帰りとなっています。
(例) 飲み物の空(ペットボトル、パックなど)、パンの袋
おにぎりのラップ、コンビニの弁当類など。
- ◎ 分別：紙類は古紙回収を行いリサイクルしています。

ご協力

お願いします。



感染症による出席停止について

◎ 出席停止となる感染症

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、百日咳、水痘(水ぼうそう)、咽頭結膜熱、結核

その他の感染症で医師が出席停止と認めたもの(感染性胃腸炎など)。

伝染病に罹ったり疑いがある場合は、その病気の悪化を防止するため、また集団感染を防止するため「出席停止」となります。罹患した場合(疑いを含む)、すみやかに学校へ報告をお願いします。