保健だより

令和３年度　春号
松山学院高等学校　保健室

入学・進級おめでとうございます。

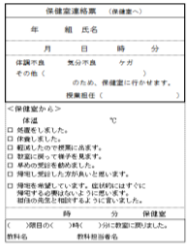
新しいことがいっぱいの新学期がスタートしました。まだまだ新型コロナウイルスに関しては、予断を許さない状況で、十分な感染回避行動が不可欠です。また、慣れない環境の変化の中、疲れがたまりがちになりますので、帰宅後は、手洗い・うがいはもちろんのこと、十分に休養を取るなど、体調管理には注意しましょう。

学校では、今週から健康診断が始まります。自分の体の状態を知る大切な機会ですので、休まず受けるようにしましょう。

保健室の利用について

保健室を利用する時は・・・

◆授業中やHR中などは、担任または教科の先生に『保健室連絡票』に必ず記入して もらい、その用紙を持って保健室に行きます。
注）緊急時以外は、用紙がなければ保健室を利用することができません。


保健室連絡票　（保健室へ）
年　組　氏名
月　日　時　分
体調不良　気分不良　ケガ
その他（　　）
のため、保健室に行かせます。
授業担任（　　）
＜保健室から＞
体温　℃
□ 処置をしました。
□ 休養しました。
□ 組織したので授業に出ます。
□ 担任に知って様子を見ます。
□ 単めの受診を勧めました。
□ 帰宅し受診した方がよいと思います。
□ 帰宅を希望しています。但し原則にはすぐに帰宅する必要はないように思います。担任の先生と相談するようにお言いました。
時　分　保健室
（　）限目の（　）時（　）分に教室に戻りました。
教科名　教科担当者名

◆休み時間は、用紙はいりませんが、保健委員やクラスメイトに保健室に行くことを必ず伝えて行きましょう。

注意してほしいこと

◆飲み薬はお渡しできません。 必要な薬は各自で用意してください。
注）友達に薬をあげない、もらわない。
（重篤なアレルギーを起こす危険性があります）

◆ケガの当日、応急手当をしますが、帰宅後は家庭でも気をつけて手当てをしてください。

◆朝から体調が悪い時は、自宅でも熱を測るなどをし、家族とも相談して登校しましょう。

医療費給付の請求について

ケガをして受診したらお知らせください

日本スポーツ振興センターの災害給付制度に加入しているので、授業中や部活動中、登下校中など、学校管理下で災害を受け、病院を受診した場合、医療費の給付を請求することができます。

□給付が受けれる場合

学校管理下でおきた（ケガ・疾病・障害）で、医療費総額が500点5000円以上（窓口支払いが1500円以上、支払い金のない方も可）の診療が対象です。
※保険診療以外で支払った場合や、交通事故等、第三者から補償を受けた場合は、給付対象にはなりません。

□給付の手順

担任・部活動顧問にケガをして病院受診したことを申し出て、保健室に請求書類を取りに来てください。病院で書いてもらう用紙と、生徒が記入する用紙があります。

健康診断について

日時、注意事項等を確認しておきましょう！

項　目	月　日	対　象	時　間	場　所	準備および注意事項
身体測定	随時	全学年 （聴力1.3年生のみ）	体育の授業中に実施 （保健室で実施：聴力検査・女子測定）	体育館 保健室	上下体操服
心電図検査	4月12日（月）	1年生 2・3年生の運動部生 その他の該当者	9時～順次	看護教棟	**全員、柄のない無地の白Tシャツ（肌着）を家から着てくる。** Tシャツの上に長袖上下体操服と女子は上着をきて検査場所に移動。 ×検査が受けれない服装 夏の体操服、プラスチック・金具がついた肌着、腕まくりができない肌着、ストッキングも不可。 視力は**眼鏡を忘れず**付けて測定。 コンタクトは必ず申し出るように。 貧血検査同意書を担任に提出。 （4月9日までに）
貧血検査		1年生　専攻科 2・3年生の運動部生 その他の該当者			
胸部レントゲン検査		1年生 看護科全員			
尿検査（1次）	4月13日（火） 4月14日（水）	全学年 （女子は出来ない場合は次回に）	朝のSHRで回収し、 1限目までに、保健委員が持ってくる	提出場所は保健室	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 女子は特に、提出できる人は、13日に必ず提出すること。 注）未提出者には病院で検査してもらいます。
尿検査（1次予備日）	4月26日（月） 4月27日（火）	1回目未提出者	1限目までに必ず提出	提出場所は保健室	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 該当者は必ず提出するように。
尿検査（2次）	5月19日（水） 5月20日（木）	1次検尿の結果、再検査が必要とされた者	1限目までに必ず提出	提出場所は保健室	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 該当者は必ず提出するように。
学校医健診 （内科・運動器）	4月19日（月） 4月28日（水） 5月11日（火） 5月13日（木） 6月　8日（火） 6月15日（火）	全学年 （クラス毎の日時は後日お知らせします）	時間を後日通知	保健室	服装-体操服 検診時は、聴診器を使うので、物音を立てずに静かにする。
歯科検診	5月27日（木） 6月　4日（木）	高校生全学年 （クラス毎の日時は後日お知らせします）	9時～	保健室	検診当日は、必ず歯磨きをしてくる。

松山学院高等学校は　～シトラスリボンプロジェクト～　に参加しています！

体調が悪い時には・・・無理をしないで！

発熱等の風邪症状がある場合などは、無理をしないで、自宅で療養しましょう。**保護者様から本人の様子を学校にお知らせください。**
（その際の欠席につきましては、担任にご相談ください。）

こんな時は、必ず学校に連絡を！

1　発熱等の風邪症状があるとき。
2　本人またはご家族が、「新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者です」（疑いも含め）と言われたとき。
3　本人またはご家族が、抗原検査またはPCR検査を受けるようになったとき。

新型コロナウイルス対策

みんなで できること

1　全員マスク着用。
　食事以外は必ずマスク着用。（隙間がないように）
2　毎朝、自宅で検温をし、家族に体調を確認してもらう。
3　朝食は必ず食べてくる。
4　こまめ手洗いをする。手指消毒も適宜使用するように。
5　教室の換気を定期的にしよう。
6　人との距離を保とう。（1～2m）
　近い距離で話しをしない。大声を出さない。
7　食事は向き合わせに食べない。前を向いて食べよう。
　食事中は会話を控えよう。
8　飲料の回し飲みや食べ物のシェアは絶対にしない！
9　夜は十分な睡眠をとる。