



保健室だより

2020年 6月号
松蔭中学・高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染拡大に収束がみられつつあるなかで、授業が始まりました。生徒のみなさんも、いつになったら普段どおり過ごせるのだろうと、不安を抱えながら過ごしていたかもしれませんね。いつもどおりの学校生活に戻るのには、もう少し時間がかかりそうですが、保健室では、毎日みなさんが元気にお勉強したり、運動したりするための基本となる「こころとからだの健康」をお手伝いしていきます。

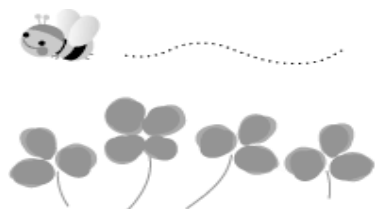
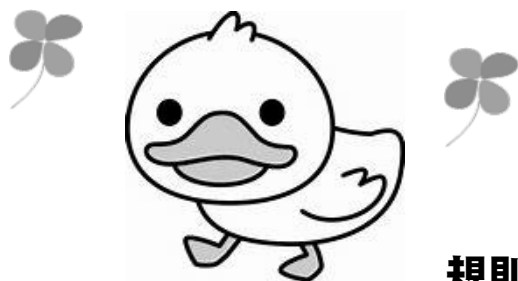
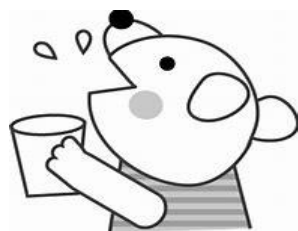
6月に入り、雨の多いこの季節…登校も雨だとちょっとゆううつになりますよね。そこで、くつ下の替えを持ってくる、くつに防水スプレーをしておく、などのひと工夫で少しは快適になるかもしれません。雨や汗で濡れた後はこまめにタオルでふきとることも、健康維持にとっては重要です!!

保健だよりは生徒のみなさんが読んだあと、保護者の方にもお見せくださいね。



ひき続き、感染予防に気をつけましょう

新型コロナウイルス感染の拡大は一旦落ち着きつつありますが、ウィルスが消滅したわけではありません。登校時などで、学校では手洗い・うがいの指導を徹底して行っていましたが、みなさんは自宅でも同じようにできていますか。感染予防の基本は、**手洗い・うがい**です。これを機会に、外出から戻ったときには、**手を洗う・うがいをする**ということを習慣づけて、ウィルスや細菌を寄せつけない生活をしましょう。



規則正しい生活を心がけましょう

休校期間中、みなさんはどのような日常をお過ごしでしたでしょうか。「〇時におきて、〇時ごろ朝ごはんを食べて…」というような、決まりごとが少なくなり、不規則な生活が続いていたかもしれませんね。ようやく登校も開始となりました。徐々に学校メインでの生活スタイルに切り替えて、規則正しい生活ができるよう調整してみたいかがでしょうか。ポイントは十分な睡眠時間の確保と、バランスのとれた食事摂取です。生活のリズムを整えることで、心身の機能が活発になり、そこから免疫力低下の予防につながります。自分なりの健康的な生活習慣を考えてみましょう。

保健室利用時のルール

保健室では具合の悪い人が優先です。当たり前のことですが、保健室には体調不良者やケガ人がいるので**大声で話したり騒がない**てください。



保健室は**その日**に起こったケガや体の不調に対しての**応急処置**をする場所です。**継続的な手当てはできません**。



1.休憩時間に利用しましょう

休憩時間でも次の授業にかかりそうな時は、授業担当の先生に連絡してから保健室に来て下さい。授業中に具合が悪くなったときは先生に保健室へ行くことを伝え、保健委員と一緒に保健室へ来て下さい。

2.入室時はノックをしましょう

職員室と同様に、ノックをしてから入室してください。



3.入室前に、まず、カードを記入しましょう

保健室に入る前に、廊下にある「**保健室利用カード**」を記入しましょう。記入した後に、先生に症状を詳しくおしえて下さい。順番待ちのときには距離をあけて(目印があります)並ぶようにしましょう。

4.保健室での休養は原則 1 時間です

それぞれの症状にもよりますが、長く休養を要する場合は早退して家でしっかり休養しましょう。

5.薬が必要な場合は自分で用意しましょう

保健室にお薬はありません。

薬が必要な人は自分の飲みなれている薬を常備しておいてください。



6.保健室で借りたものはすぐに返却しましょう

保冷剤や湯たんぽは、**必ずその日のうちに**自分で返却して下さい。他に、マスク・カイロ・ナプキンを貸出することができますが、必ず2日以内に新しいものの返却をお願いいたします。

健康観察継続のお願いと登校の基準

休校期間中、自分の体調を把握するという目的で、毎日の体温測定と主にカゼ症状の有無を Classi の健康観察アンケートに回答するというをお願いしていましたが、みなさん毎日実行できていたでしょうか。

日々、回答をしてくれる人数が減ってきて、注意喚起をうながしていましたが、それでも回答が滞りがちな生徒もいたような気がします。



自分で自分の体調を管理するということはとても大切です。その第1歩として、

「毎日決まった時間に起きて、すぐに体温を測る」ということを習慣にする

ところからはじめていきましょう。登校がはじまりましたが、例年の1学期とは違い、6月の蒸し暑かったり、肌寒かったり、冷房で冷えたり・・・と、気候が不安定ななかでの授業開始となりました。ますます日々の体調を自分で把握できるようになることが重要です。そこで、登校できるか、できないかの判断基準と合わせて、毎日の体温測定を続けていきましょう。そして、その記録を Classi に入力することで、学校でもみなさんの体調を確認できるので、ご協力をお願いいたします。

1日の流れ まず、起床後に体温測定



- ・37.0℃以上であれば、登校を控える
- ・37.0℃未満であっても、カゼの症状があれば登校しない

登校の基準 以下の、①②をともに満たしている場合は、Classi に入力してから登校する

- ① 体温 37.0℃未満
- ② カゼの症状がない

以上をご判断のうえ、登校しない場合は、学校へ欠席の連絡を忘れないようお願いいたします。



～お願い～ 今後の学校での生活において、マスクを外す場面が出てくることもあります。そのときに一時的に使用するマスクを入れる物(ジップロック/紙袋/ビニール袋など、表と裏がわかるように)、があると便利です。また、手洗い後の手を拭くハンカチやハンドタオルも毎日必ず持ってきてください。

熱中症予防のために



さて、これも体調管理として重要なのですが、熱中症にならないように、これからの季節に向けて注意が必要です。ポイントは、

・水分補給・環境調整・体温調節 です。

水分補給：登下校時や学校内でも、こまめに水分をとれるように、水筒を持参しましょう。体内に熱がこもらないように、水分を摂って循環させることが大切です。いつもより多めに用意しておくで安心です。

環境調整・体温調節：この時期、室温が高くなりすぎないようにエアコンや扇風機の使用がおすすめされていますが、今年は換気も必須なので、例年ほど快適ではないかもしれません。そこで、暑さに徐々に身体を慣らすように、運動量や運動する時間を含めて、生活全体を見直すことも必要です。ヒトは自在に体温を操ることができないので、

- ・その日の気温や湿度に合わせて衣類をえらぶ(軽装/吸湿性や通気性のいい素材)
- ・屋外で直射日光に当たるとき(運動場での体育時など)には、帽子を着用する等の工夫をすれば、体温の急激な上昇を抑えることができます。

保護者の方へ



保健室ではお子様が健やかに学校生活を送ることができるよう、さまざまなアプローチをしてくつもりです。お子様の健康について何かございましたら、どうぞお気軽にお声掛けください。生徒と同様に、ご家族や同居されている方の健康観察・体調管理も、引き続きお願いいたします。

また今後、感染症予防の観点から、早めに早退の判断をさせていただく場合がございます。その場合、必ず保護者の方にお知らせいたしますので、なるべく連絡が取れるようにしておいてください。そして学校からの着信があった際は折り返しのお電話をいただくとありがたく存じます。こういった状況のもとで、体調不良者を長時間、学校に留めておくことはできる限り避けたいと考えております。ご協力をよろしくお願い致します。



●日本スポーツ振興センター給付金について

学校生活を送る中、ケガ等で医療機関を受診した場合、災害給付金が給付されます。

- 授業中・部活動中・休憩時間中・放課後・登下校中・部活の対外試合などのケガ
- 総医療費 5000 円(自己負担 3 割で窓口での支払いが 1500 円以上)

以上の場合、ご請求ください。申請に必要な書類は保健室にあります。

また、ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

●学校感染症について

病院で「学校感染症」と診断されましたら、学校までお知らせください。

出席停止扱いとなり、欠席にはなりません。詳しくは、ハンドブックや学校ホームページの「在校生・保護者の皆さまへ」をご覧ください。