



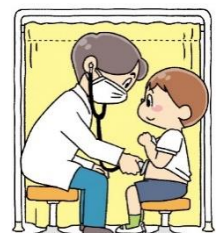
2023. 4月発行

名古屋西高校

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。  
 あっという間の、春休みが終わり、新学期の始まりですね。春は、いろいろな変化があり、新しい環境に、落ち着かない日々を過ごしているかと思います。保健室では、みなさんの心身の健康のサポートをしていきます。  
 1年間、よろしくお願いいたします😊

<定期健康診断予定>

検査項目	対象	日程	注意事項
X線・心電図 血圧	1年生	4月12日(水)	X線・・・半袖体操服1枚であれば、着けていても撮影できます(上半身の下着は取る)。髪は束ね上げて、肩にかからないようにする。 心電図等・・・当日の朝心電図台紙を配布するので、氏名・生年月日・身長・体重の記入漏れがないか確認し、検査時に持参する。当日は半袖、長袖の体操服(間に合わなければ中学のでも可)を用意すること。
一次尿検査	全学年	4月27日(木) 予備日 4月28日(金)	検査容器は4/26(水)に配布します。説明をよく読み、提出日を間違えないようにしてください。ただし、生理中の人は5/23(火)に提出してください。なお、最終日までに提出できなかった人は医療機関で検査をして、結果を提出してもらうことになります。費用は自己負担となりますので、くれぐれも忘れることのないようにしてください。
二次尿検査	該当生徒	5月23日(火)	
体力テスト 身体測定	全学年	5月2日(火)	視力検査がありますので、 <u>眼鏡を持っている人は忘れないように持参してください。</u>
耳鼻科検診	1年生	5月24日(水) 5月26日(金)	髪が耳にかからないようにしておくこと。
歯科検診	全学年	6月8日(木)	検診の前には必ず口をゆすぎ、口腔内をきれいにしておくこと。リップクリームも拭きとっておくこと。
眼科検診	1年生 3年生	6月15日(木) 6月22日(木)	検診前には眼鏡を外しますが、コンタクトレンズは外す必要はありません。
内科検診	1年生 2年生 3年生	4月24日(月) 5月8日(月) 6月12日(月)	聴診器を使う検査です。静かに受検してください。なお、2年生の内科検診は修学旅行事前検診を兼ねています。
部合宿事前指導	該当者	7月18日(火)	



※ 健康診断の結果、所見がみられた場合は早めにお知らせします。受診(検査や治療)をお家の方と相談してください。所見がない場合は、結果は後日まとめて通知しますので、ご了承ください。

# 保健室はこんな場所です

ケガの手当て  
をしてくれる



体調が悪いときに  
休める



悩みを  
相談できる



体や心について  
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てください。みなさんと会えることを楽しみにしています。

## <名古屋西高校の保健室ルール>

1. 保健室に入るときは、あいさつをしっかりとしましょう！

要件を伝えてください。

2. 保健室を利用する際は、必ず誰かに伝えてから来るようにして

ください。

※体育の授業の際は、体育教官室へ直接伝えるようにしてください。

3. 休養は原則1時間とします。

4. 内服薬は出しません。持病のある人は、自分に合った薬を常備するようにしてください。

5. 保健室では、継続的な治療は行いません。応急手当のみです。

6. できる限り、休み時間や授業後に利用してください。高校は授業が大切です。



## 日本スポーツ振興センターについて

学校内・登下校・部活動・校外学習中等に、災害を受けて病院にかかり治療を受けた場合、手続きをすると医療費の給付が行われます。掛け金は1,930円で1年更新です(全員加入)。

★医療費は、初診から治りまでの医療総額(点数)が5,000円(500点)以上のものが対象になります。

★交通事故や第3者からの行為で損害賠償を受けた場合は、給付されません。

★医療費助成を受けている場合も、給付されます。



## 『出席停止となる感染症』について

### ● 新型コロナウイルス感染症の対応

現時点では、昨年度と同様に感染対策を心がけてください。登校前には、自宅で検温及び健康状態を確認し、発熱等の風邪の症状があれば無理をせず自宅で休養をして様子を見てください。出席停止となります。感染した又は感染者の濃厚接触者となった場合も同様ですので、必ず学校へ連絡をしてください。

※5月8日以降、変更する場合には、改めてお知らせします。

### ● 感染症報告書について

以下の感染症にかかった場合、症状の早期回復と他の生徒への感染を防ぐために登校を控えてもらいます。『出席停止（欠席とは区別されます）』となり、医師の許可が出るまでは登校ができません。

以下の感染症と診断されたら、速やかに学校へ連絡をしてください。

- |                  |            |            |
|------------------|------------|------------|
| ■インフルエンザ         | ■百日咳       | ■麻疹（はしか）   |
| ■流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） | ■風疹（三日ばしか） | ■水痘（水ぼうそう） |
| ■咽頭結膜熱（プール熱）     | ■結核        | ■髄膜炎菌性髄膜炎  |
| ■新型コロナウイルス感染症    |            |            |



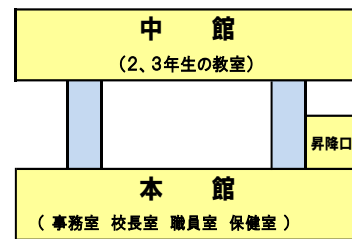
この他にも出席停止となる感染症はあります。詳しくは、主治医または保健室へ相談してください。

## A E D と 心 肺 蘇 生 法

### 『名西高校のAEDはどこにあるの？』

AEDとは**自動体外式除細動器**のことで、止まりかけている心臓(心室細動)を電気ショックにより、正常な心拍に戻すための機械です。AEDは電気ショックが必要かどうかを判断し、**操作手順も音声で案内**してくれるので、初めての人でも簡単・安全に使うことができます。

名西のAEDは、**グランド側昇降口1階**の外壁に設置してあります。**白いケースの中にオレンジ色のAED**が入っています。早めに確認しておいてください。



ここです!



### 『心肺蘇生法の手順を覚えよう!』

- ① 倒れている人を発見。



- ② 両肩を叩いて大きな声で**呼びかけ**、反応を確認する。



- ③ 大声で叫び**応援を呼ぶ**。

**119番通報、AEDの手配**



- ④ 普段通りの呼吸がなければ、ただちに**心臓マッサージ (胸骨圧迫)**を開始!

※AEDが到着したら電源を入れて電極パッドを装着し、音声ガイドに従う。

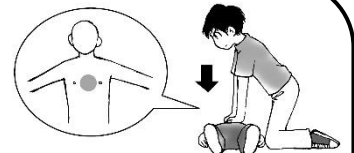


- ⑤ **AEDでの電気ショック**後、心臓マッサージを再開。人工呼吸ができる場合は、気道を確保して人工呼吸を行う（心臓マッサージ30回に人工呼吸2回の割合で）。

※救急隊が到着するまで、または普段どおりの呼吸になるまで継続する。

※ 救急車の平均到着時間は7.5分(愛知県)です。その間に皆さんにもできることがあります! 学校で起こった場合は**すぐに近くにいる先生へ報告**してください。

〇〇さんは119番通報を、△△さんはAEDを持ってきてください!



胸が少なくとも**5cm** 沈む強さ、**1分間に少なくとも100回**の速さで絶え間なく押す。