

保健だより



令和3年4月7日
名古屋西高校 保健部

新学期に向けて新型コロナウイルス感染症対策のお願い

新学期が始まりました。愛知県の緊急事態宣言は解除されましたが、新規感染者の減少は横ばい状態です。これまでも感染予防に努めてきたとは思いますが、新学期にあたり、みなさんにいくつかのお願いがあります。下の項目を確認し、引き続き協力をお願いします。

自宅では



★毎朝、登校前に家で必ず検温と健康状態のチェックを！

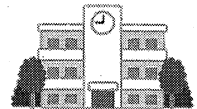
体温や体調を毎日健康観察カードへ記録しましょう。体のサインに気づかず外出すると、感染を広げてしまうことがあります。発熱等の風邪症状がある場合は、学校へ欠席の連絡を入れ、無理をせず自宅で休養してください。

同居家族が濃厚接触者と特定された場合やPCR検査等を受ける場合は、早めに学校へ連絡・相談してください。

★普段から免疫力を高めておきましょう

規則正しい生活を心がけてください。十分な睡眠と適度な運動、バランスのよい食事を心がけ、普段から体調を整えて免疫力を高めておいてください。

学校では



★健康観察で自分の健康状態を伝えましょう

毎朝のSTで健康観察を行います。もし体調がすぐれないなどの自覚症状があれば報告してください。

★手洗いはこまめに、丁寧に。咳やくしゃみが出る時は咳エチケットを。

☆手洗い場には石けん液を設置しています。手全体を丁寧に洗いましょう。

【手を洗うタイミング】登校後すぐ、トイレの前後、食事の前後、清掃後、体育や部活動の後など

☆近距离で会話をする時や咳やくしゃみがある時は必ずマスクを着用しましょう。

★具合が悪くなったらすぐに保健室へ

登校後に体調が悪くなることもあるかもしれません。そのような時は早めに保健室へ来てください。発熱等の風邪症状があっても早退する場合は、感染症予防の観点から、できる限り保護者によるお迎えをお願いします。

★教室での消毒や常時換気に協力を

教室に消毒液を準備しています。手洗い後に使用してもいいですし、器具や物品の消毒にも使用できますので、利用してください。多くの人が手を触れる箇所（ドアノブ、スイッチ、手すり、水道の蛇口栓等）は1日1回消毒をするようにしてください。また、授業中はサーキュレーターを利用するなど、教室の常時換気にも協力してください。

★「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3つの「密」を避けましょう

友達と近くで過ごしたい気持ちは山々ですが、集まり過ぎない、近寄り過ぎないことを心がけてください。

★昼食時に座席を動かしたり、大きな声で会話をしたりすることは控えましょう

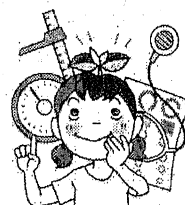
飛沫感染を避ける目的があります。向かい合っただけの食事は感染リスクが高いです。食事後のおしゃべりの時には必ずマスクを着用するようにしてください。

ほけんだより 4月

2021.4月発行
名古屋西高校

入学、進級おめでとうございます。新しい環境や仲間との出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生。気持ちを新たに一層頑張ろうと気合いを入れている2、3年生。みなさんが充実した学校生活を送れるように、保健室では健康面のサポートをしていきます。春になって新型コロナの流行は少し落ち着いてきましたが、今年度も感染症の予防を意識した生活となりそうです。毎朝の健康チェックと検温を忘れずお願いします。

いよいよ健康診断が始まります。健康診断の目的は『① 自分の成長や健康状態を知る』『② 病気の疑いがなければ調べる』『③ 自分の体や健康に関心をもつ』です。心身の健康は、みなさんが希望する進路に進んでいくためにも大きな意味を持つこととなります。下の注意事項をよく読んで健康診断を受け、毎日の生活をふり返るきっかけとしてください。



定期健康診断予定

検診項目	対象	日程	注意事項
胸部X線・心電図・血圧	1年生	4/9(金)午前	胸部X線・・・半袖体操服1枚であれば、着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「問診票」を貼付した心電図台紙を配布するので、表側に氏名・生年月日・身長・体重を記入し、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	4/27(火) 予備日4/28(水)	検査容器は4/26(月)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、生理中の方は5/20(木)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	5/20(木) 予備日6/2(水)	
体力テスト 身体計測	全学年	4/23(金) 2限より	視力検査がありますので、 <u>眼鏡</u> を持っている人は忘れないように持参してください。
眼科検診	3年生	5/6(木)午後	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。
	1年生	6/17(木)午後	
耳鼻科検診	1年生	5/19(水)午後 5/21(金)午後	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	6/10(木)午前	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。
内科検診	1年生	4/28(水)午後 4/30(金)午後	聴診器を使う検査です。静かに受検してください。 2年生の内科検診は修学旅行事前検診を兼ねています。3年生の修学旅行事前検診は問診票から抽出した生徒を対象に、1・2年生の内科検診日に個別で行います。
	2年生	4/19(月)午後 4/21(水)午後	
	3年生	6/7(月)午後 6/8(火)午後	
部合宿事前検診	該当者	7/13(火)午後	



※ 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。

※ 色覚検査については、1年生の希望者(入学時に調査済み)に随時実施します。

※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況や校医さんのご都合によっては、検診の時期を延期することがあります。検査中は感染対策のために私語を控えてもらい、周りの人との距離を確保しつつ実施しますので、協力をお願いします。



保健室利用のルール

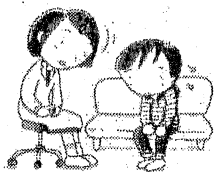


保健室は、からだの具合が悪いときやケガをしたときに、応急手当をしたり、一時的に休養したりするところです。自分のからだについて知りたいことや、こころに悩みを抱えているときなども、気軽に利用してください。ただし保健室はみんなのための場所です。マナーやルールを守って利用しましょう。

名古屋西高校の保健室では、

1. 休養は、原則1時間とします。
2. 内服薬の与薬は行いません。
持病のある人は、自分に合った薬を携帯してください。
3. 授業中に保健室を利用する際は、教科の先生に連絡してから来てください。体育及び実習の授業の時には、必ず担当の先生に、直接申し出て、指示を受けてください。
(体育は見学も出来るので、出来るだけ見学する)
4. 休養している人もいますので、静かに利用してください。
5. 無断で医薬品やベッドを使うことは禁止します。
6. 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。
7. できるだけ休み時間に利用してください。学校では授業が大切です。授業が受けられそうか、そうでないかをよく考えてみましょう。

保健室は本館1階の職員室の東隣にあります。覚えておいてくださいね。



※ 保健室には常時2人の養護教諭がいます。困ったことや、悩みごとなど、気軽に相談に来てください。

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)。

- 初診から治癒までの医療費総額が5,000円以上(本人負担分1,500円以上)が対象です。
- 交通事故や第三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。

ケガをして病院を受診した場合は必ず保健室に申し出てください!

令和2年度は43件の利用がありました。
(令和3年2月末現在)

【場合別上位3】

1. 部活動
2. 授業中(主に体育)
3. 登下校

【種類別上位3】

1. 骨折
2. 挫傷・打撲
3. 捻挫



※ 昨年度は新型コロナウイルスによる臨時休業や行事の縮小で災害数が減少しています。

『新型コロナウイルス感染症』と『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について

感染症対策を引き続き行ってください。毎朝、登校前に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。また、自分自身もしくは同居する家族等が感染した又は濃厚接触者となった場合は、早めに学校へ連絡を入れてください。

● 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。医療機関で次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。報告書については以下のとおりです。用紙は学校のホームページからもダウンロードができます。

* 新型コロナウイルス感染症(疑いも含む)・・・専用の「出席停止報告書」を保護者が記入し、提出する。

* インフルエンザの場合・・・「出席再開届」を保護者が記入。裏面に薬の説明書を貼付して提出する。

出席停止のめやすは、発症後5日間かつ解熱後2日間です。

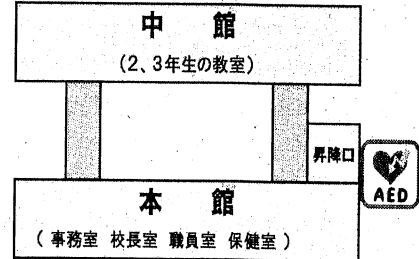
* 新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザ以外の場合・・・「感染症に伴う出席停止について」を病院で記入してもらい、提出する。

AED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、けいれんしている心臓(心室細動)に電気ショックを与え、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、グラウンド側昇降口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。



『心肺蘇生法の手順を覚えよう!』

① 倒れている人を発見

大丈夫ですか?

② 両肩を叩いて呼びかけ、顔を近づけずに反応を確認する

③ 大声で叫び応援を呼ぶ
119番通報、AEDの手配

〇〇さんは119番通報を、
△△さんはAEDを持ってきて
てください!

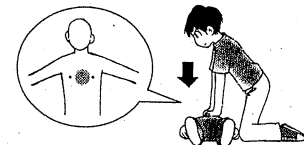
④ 普段通りの呼吸がなければ、倒れている人の鼻と口をマスクやハンカチ・布で覆い、ただちに心臓マッサージ(胸骨圧迫)を開始!
※AEDが到着したら電源を入れて電極パッドを装着し、音声ガイドに従う。

⑤ AEDでの電気ショック後、心臓マッサージを再開。倒れている人が高校生以上の場合は人工呼吸は行わず、心臓マッサージとAEDだけで心肺蘇生を行う。

※ 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。

※ 救助者のマスク着用は必須です。新型コロナウイルス感染症対策を意識して行ってください。手洗いも忘れずに。

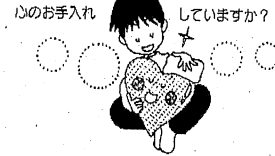


胸が少なくとも5cm 沈む強さ、1分間に少なくとも100回の速さで絶え間なく押す。

教育相談だより vol.1

令和3年4月発行
名古屋西高等学校
保健部 相談担当

今年度もスクールカウンセラーが来校します！ こころの悩みを相談してみませんか？



● 「スクールカウンセラー」って？

臨床心理士の佐々木あつ子先生が、皆さんの相談にのってくださいます。
月に1、2回ほど、名古屋西高校にきてくださる予定です。

● どうやって利用したらいいの？

予約制です。担任、保健室、または相談担当の菅野先生に申し出てください。

● 時間と場所は？

時間は11時30分から16時30分までの
予定です。生徒は基本的に昼放課と授業後です。
保護者の方は授業時間内でも面談できます。
場所は、南館1階西端の相談室です。

4月から来校の予定です。
来校日は決まり次第、教育相談だより等でお知らせ
します。

秘密は厳守します。ひとりで悩みを抱え込まずに気軽に利用してみてください。

もし、みなさんの周りに困っている友人・つらい思いをしている友人がいたら…。
声をかけてみましょう。その際のキーワードは「き・よ・う・し・つ」です。

き：気づいて

最近、元気
ないね。

よ：寄り添い

うん。うん。
そうだったの。

う：受け止めて

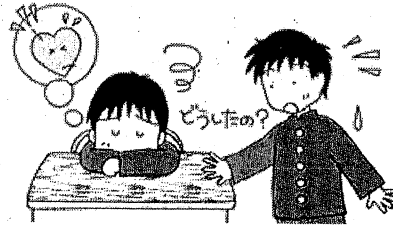
つらかったね。
悲しいよね。

どうしていいか分か
らない時には…

し：信頼できる大人に
つ：つなげよう

〇〇さんが
つらそうなの。

高校生は心の悩みを同世代の友人に打ち明けること
がよくあります。でも、どう対応したらよいかわか
らない時は、信頼できる大人につないでください。



親・先生・スクールカウ
ンセラー・親戚の方・塾の先生・
近所の人…etc