

ほけんだより 4月

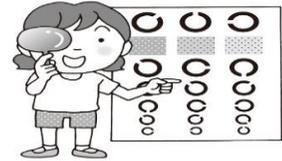
2022. 4月発行

名古屋西高校

入学、進級おめでとうございます。新しい環境や友達との出会いにわくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか？早く慣れようと焦っていると思いますが、自分のペースで大丈夫！保健室からも皆さんのことを応援しています。心も身体も健康で過ごせるよう一年間よろしくお祈りします。

4/11から健康診断が始まります。自分の成長や健康状態を確認、希望の進路や目標に向かってチャレンジしていける一年にしましょう。心と身体の健康は、皆さんが目標を達成するために重要です！

今年度もまだコロナウイルスが安心できる状況に至っていません。日々の感染予防を怠らず、毎朝の検温と健康チェックを欠かさないようにして下さい。



定期健康診断予定

検診項目	対象	日程	注意事項
X線・心電図 血圧	1年生	4/11(月)午前	X線 ・・・半袖体操服1枚（上半身の下着は取る）であれば、着ていても撮影できます。ただし、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(水) 予備日4/28(木)	検査容器は4/26(火)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(金)の提出は可とします。なお、 指定日に未提出の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(金) 予備日6/7(火)	
体力テスト 身体計測	全学年	5/2(月)	視力検査がありますので、 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。
眼科検診	3年生	5/19(木)午後	検診前には眼鏡をはずしますが、コンタクトレンズははずす必要はありません(カラーコンタクトは禁止)。
	1年生	6/16(木)午後	
耳鼻科検診	1年生	5/25(水)午後 5/27(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	6/9(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	4/25(月)午後 4/28(木)午後	聴診器を使うため、静かに受診してください。 2年生の内科検診は、修学旅行の事前検診を兼ねています。
	2年生	4/18(月)午後 4/20(水)午後	
	3年生	6/6(月)午後 6/13(月)午後	
部会宿事前検診	該当者	7/13(水)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、結果はまとめて1学期の保護者会（7月）の際に通知します。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。

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。また、本校には**スクールカウンセラー**が月に**1～2回ほど来校**しています。予約制ですので、カウンセリングの希望がある人は、保健室に申し出てください。

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(全員加入)。

- ★ 医療費は初診から治ゆまでの医療総額(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。

令和3年度は**57件**の利用がありました。

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!



『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ご覧ください。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。

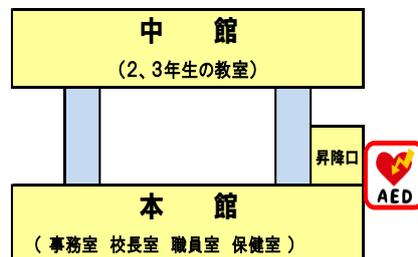
* 新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザ以外の場合・・・「感染症に伴う出席停止について」を病院で記入してもらい、提出する。

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
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!

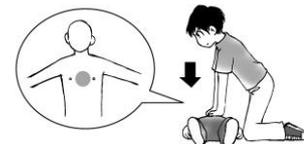
※AEDが到着したら電源を入れて電極パッドを装着し、音声ガイドに従う。

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4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？

臨床心理士の寺島達也先生が、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・ょう・し・つ**」です。

