

保健だより

令和3年4月発行

長崎南高校 保健室

61回生のみなさん、御入学おめでとうございます。いよいよ高校生活が始まりますね！

2・3年生のみなさんも、気持ちを新たに4月を迎えていることと思います。明るい挨拶と規則正しい生活で元気にがんばっていきましょう！感染症対策も続けてください。(感染症対策は裏面に記載)

健康診断がスタートします

健康診断は、自分のからだの調子や成長を知るチャンスです。病気の早期発見・早期治療にもつながります。この機会に、自分のからだに関心をもってほしいと思います。

【健康診断の日程】

期 日	項 目	準 備
4月14日(水)	胸部X線・心電図(1年)	体操服
4月16日(金)	検尿1次(全学年)	朝自宅で採尿し持参
4月20日(火)	身体測定(全学年)	眼鏡(使っている人)
4月21日(水)	内科検診(3年)	体操服
4月22日(木)	検尿予備日(該当者)	朝自宅で採尿し持参
4月26日(月)	歯科検診(3年)	歯ブラシ
4月28日(水)	内科検診(2年)	体操服
5月19日(水)	内科検診(1年)	体操服
5月24日(月)	歯科検診(2年)	歯ブラシ
5月27日(木)	耳鼻科検診(1年)	
5月27日(木)	検尿2次(該当者)	朝自宅で採尿し持参
5月28日(金)	検尿2次(該当者)	朝自宅で採尿し持参
6月15日(火)	歯科検診(1年)	歯ブラシ
6月17日(木)	眼科検診(1年)	

健診等でお世話になる先生方です

皆さんの健康のため、様々な面でサポートしてまいります。

学校医

小森 清和 先生

(小森内科クリニック)

品川 達夫 先生

(品川内科クリニック)

蒔本 憲明 先生

(田上病院)

学校歯科医

原 哲郎 先生

(原歯科医院)

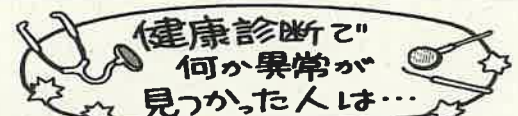
中村 司 先生

(中村歯科医院)

学校薬剤師

横田 祐二 先生

(いちご調剤薬局)



家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにして
お届けしますので、必ず見せるよ
うにしましょう。)



早めに病院へ行って、
検査・治療を受けましょう。



日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について



学校や部活動・登下校中等のけがで受診したら、すぐ連絡を

☆ 独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入していますので、学校の管理下でけが等の災害により医療を受けた場合、医療費等が給付されます。

- ・ 授業中・休み時間・部活動中・登下校中などで発生したけがで、
- ・ 医療費が合計 5000 円(窓口での支払い 3 割負担が 1500 円)以上のけがが対象となります。

手続きの説明をしますので、保健室へ連絡してください。

☆ 医療費の請求は毎月に行います。

☆ 2年間請求しないと時効により請求できなくなるので注意！



裏面：感染症対策について

<h2>登校前</h2>	<p>健康チェック（検温）を行う。 →発熱等の風邪症状がある場合は自宅で休養する。</p>
<h2>登校したら</h2>	<p>☆登校後すぐに手洗い・手指消毒を行う。</p> <p>朝 SHR で担任の先生が健康観察を行います。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>タオル・ハンカチを各自持参すること</p> </div>
<h2>授業中</h2>	<p>教室の換気を行う。（気候上可能な限り常時窓を開けておく）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※常時開けておく場合 対角線の2か所を20cm開けたままにしておく。 ※20分～30分ごとに換気する場合 授業の途中と授業の終わりに、窓と扉のすべてを5分程度開ける</p> </div>
<h2>昼食時</h2>	<ul style="list-style-type: none"> ・対面を避ける（机を向かい合わせにしない） ・大声での会話を控える ・菌みがきによる飛沫が飛びやすくなるので、私語は控える。 ・食事後にはすみやかにマスクを着用する。 <p>☆食事前後の手洗い（石けんで30秒）</p>
<h2>清掃活動</h2>	<p>学校を清潔に保つために掃除の徹底を。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・換気し、マスクを着用した上で掃除を行う。 ・机は水拭きし、大勢がよく手を触れる場所（ドアノブ、手すり、スイッチなど）は水拭きし、消毒する。 ※使用した雑巾はよく洗って干し、乾燥させる。 ※消毒する場合は教室のアルコール消毒・ペーパータオルを使用する。 ・トイレ・手洗い場の担当生徒は石鹸を補充する。 </div> <p>☆掃除終了後の手洗い（石けんで30秒）</p>
<h2>マスク着用</h2>	<ul style="list-style-type: none"> ・口と鼻を覆うことが予防の基本 ・身体的距離（2m程度）が取れない場合はマスク着用 ・暑さ等で息苦しいと感じたときは、一時的に外すなど、自身の判断で適切な対応をする。 ・公共の交通機関利用時はマスク着用。 <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> </div>