2024 年 5 月 20 日 (月) 発行 NO.6 北海道滝川高等学校全日制保健室

先週から高体連・高文連大会に伴う日課の変更もあり、生活のリズムの変化と 気候の変化、そして2週間後に迫った前期中間考査に向けての勉強疲れなどなど… 感じている人も少なくないのではないでしょうか? 必要な休息をしっかりとって リフレッシュすることも大事ですね。自分の体調と相談して、無理せずいきましょう!



健康診断の結果について

学校での健康診断は、集団検診のため、疑わしいものはすべてチェックするやり方をしています。 (「スクリーニング」といいます。) ですから、もしも「異常の疑いがある」という結果がでても、 それは「疑い」であって、必ずしも「異常」ということではありません。

どんな検査でも一度の検査結果だけでは判断できません。

心配しすぎは無意味です。けれど、過信しすぎは危険です。

学校から受診のお勧めが届いたら、できるだけ早く受診し、専門医(主治医)の適切な指導・治療を 受けましょう! また、受診の結果は学校にお知らせください。

- * 受診の必要な人には、個別に結果を連絡し、受診をお勧めします。
 - → 受診後は、結果報告を必ず提出してください。
- * 連絡のない人は、今回は「異常なし」だったということです。 ただし、学校からの連絡がなくとも、心配なことがある人は自ら速やかに受診しましょう。 必要な場合には学校にも結果・状況をお知らせください。

今後の健康診断について

5月29日(水) 歯科検診①

6月12日(水) 歯科検診②

6月13日(木) 内科検診①

> 19日(水) 内科検診②

27日(木) 内科検診③ ※ 保健委員のみなさん 歯科検診・内科検診の 会場設営・片付けに 協力をお願いします。 都度、連絡します!

時間割などの関係で調整後、検診前日、対象クラスに保健だよりでお知らせします。 また、検診当日に高体連全道大会などでの公欠が見込まれる場合には、別日程で 受けられるよう調整します(例:②が公欠なら①で受ける)。 協力をお願いします。

5月は高野連・高体連・高文連などの大会が続きます。本校は毎年当番校を引き受けているので養護教諭が 「救護」係としてお手伝いにいく場合などは、保健室は施錠しています。

その場合、朝の SHR で担任の先生から連絡があります。また、保健室入口に表示しています。

養護教諭が不在の場合には、職員室にいらっしゃる担任・副担任・年次団の先生が対応してくださいます。 職員室にいって、相談してください。 協力をお願いします。

*** 学校感染症について *******************************

本校では、4月2件、5月は17日(金)までで8件、報告を受けています。油断できません。

かぜ症状など体調不良時は無理をしない!

※ 基本的に感染症対策は自己管理です。※

自分の体調と周囲の状況を把握して、適宜、感染症対策をしていきましょう。

体調不良時は回復するまで、しっかり休養を!!

学校感染症ではない場合(病欠)でも、決して無理せずに、体調回復を優先しましょう。



「学校感染症」と診断されたときは、 速やかに学校に連絡願います。 「出席停止」の扱いになります。



体調が回復して登校した際に、 「学校感染症治癒連絡」を配付します。 保護者記入のうえ、提出してください。

「発症日」は「0日目」です ★

<感染予防対策>

- ○手洗い・うがい・マスク・咳チケット
- ○こまめな換気
- ○適度な湿度(50~60%)
- ○十分な睡眠とバランスのとれた食事 免疫力 UP!

<平時からの感染症対策>

- 1 健康観察 (1)発熱や咽頭痛、咳などの普段と異なる症状がある時には登校しないこと
 - (2) 登校後、発熱などの症状がみられる場合には早退し、症状がなくなるまでは 自宅で休養すること。必要時には受診し、受診状況を学校に連絡すること。
- 2 基本的な感染症対策
- (1) <各自に必要な持ち物> 清潔なハンカチ・ティッシュ (必要に応じて マスク・マスクケース)
- (2) 換気の確保 ・ 可能な限り常時換気(2方向の窓を同時に開ける、換気扇使用など)
 - ・ 困難なときはこまめに(30分に1回以上、数分間程度、窓を全開する) 「CO2 モニター」の活用(基準:1000ppm 以下が望ましい、1500ppm は超えない)
- (3) 手洗い等の手指衛生(手指消毒)の励行 登校時、外から教室に入る時、トイレの後、昼食の前後など、こまめに手を洗う(30秒) 補助的に手指消毒
- (4) 咳エチケット マスクの着用を求めない マスクを外す際は取扱注意(マスクの表面には触れない)
- (5) 清掃により清潔な空間を保ち、手洗いを徹底(清掃道具など共用する物を使用前後に手洗い)
- 「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」 (6) 抵抗力を高める
- * ただし、感染流行時などには、学校から別途、感染症対策に協力をお願いすることがあります。