

保健だより

兵庫県立大学附属高等学校
令和4(2022)年4月

新年度を迎え、新しい生活が始まりました。4月は何かと忙しい毎日です。

新型コロナウイルスの感染予防も継続し、疲れをためずに、睡眠・栄養摂取・適度な運動と休養・水分補給はもちろんのこと、自分の健康状態に合わせて、体力や免疫力を高める行動を続けて行きましょう。今出来る最大限の予防やリスクの回避をしつつ、自分の目標に向け、確実に前進していきましょう！



今年度お世話になる
学校医の先生方です

★内科	黒田 信稔先生	(黒田内科クリニック…上郡町)
★眼科	石川 大介先生	(石川眼科…赤穂市)
★耳鼻咽喉科	足立 真理先生	(しんりゅうクリニック…相生)
★歯科	安藤 仁美先生	(安藤歯科医院…上郡町)
★薬剤師	三島 由恵先生	(志んぐう薬局…新宮町)

年度当初の保健行事

身体測定 4/11(月)上下体操服・メガネ・コンタクト(体育館1階、社会科、保健室)

心臓検診・胸部X線<1年>上半体操服・フレッサー 4/18(月)(会議室、事務室玄関前)

内科検診上半体操服 4/14(木)<1年>・5/19(木)<3年>・6/2(木)<2年>

耳鼻科検診 4/14(木)<3・1年>5/19(木)<2年>

眼科検診 4/26(木)<3・1年>・5/30(月)<2年>

歯科検診 5/11(水)<1年>・5/17(火)<3年>・6/1(水)<2年>

※ 検診前に事前問診のアンケートを配布しています。書類は記入もれのないよう、提出締め切りは厳守で！！

本校のカウンセラー

高校でのカウンセリングは、塚崎先生(臨床心理士:CP)の他、今年度、市橋先生(CP)、小林先生(CP)にもお世話になります。希望の人は、保健室までご連絡ください。

4月は22日(金)。5月は12日(木)・27日(金)、30日(火)、6月は7日(火)・16日(木)・24日(金)、

7月は1日(金)・8日(金)、14日(木)、9月は1日(木)、2日(金)、9日(金)15日(木)を予定しています。

新型コロナウイルス感染症予防(再々確認)

朝は、『毎日の健康調査』を実施しています。

感染予防には、個人の予防、学校や家族、地域全体の協力が必要不可欠です。声を掛け合い、実践していきましょう！

◎基本の感染予防

- ・常時、3つの密(密閉、密集、密接)をさける
- ・屋内や交通機関内等でのマスク(不織布)着用と長話の回避、十分な換気、湿度を保つ
- ・出来るだけ外出・外食を避け、利用した際には、換気の悪い店内・室内やトイレの換気にも注意する
- ・外出先から帰った時、食事の前、トイレの前後は石鹸手洗いを心がけ、帰宅後はシャワーで身体を洗い流す
- ・食事の際には会話はさけ、一方向を向き、他の人との距離を保つ(横並びはかえって危険です)
- ・十分な石けん手洗いが基本、現在不足しているアルコールでの消毒は、補足的に使用する
- ・気になるようであれば液状石けん、携帯用のアルコールを常備し使用する
- ・体力や免疫力の温存のため、規則正しい生活、十分な食事や睡眠、休養は意図的に取る

◎毎日の感染予防 (濃厚接触をさけるだけでなく、意識的に感染リスクを下げる努力を！)

1. 登校前

- ・朝の検温と健康観察(個人で体温計を常備することが望ましい・管理やそのつどの消毒が難しいため)
- ・感染が疑われる人は速やかに医療機関に相談・受診をし、結果を学校に報告する
- ・感染者に接触があった場合でも、登校を控える(濃厚接触者)

2. 登下校時(公共の交通機関内)

- ・不織布マスクの着用をし、出来るだけ会話をしない(周囲への気配りを！！)
- ・換気は出来るだけこころがける
- ・外出先から屋内に入る時に石けん手洗いをする(混雑をさけること)
- ・靴底が汚れている場合、屋外で出来るだけ汚れを払う



3. 学校生活

- ・教室の換気は朝、休み時間(昼休み含む)、放課後に十分に行う(対角線上に2方向以上窓まで同時に常時開けておく)
- ・授業中も適宜換気の工夫をする(温度・風・湿度などに気をつける)
- ・健康調査で毎日の状況把握をする
- ・登校後、昼食前、トイレ前後、掃除後には石けん手洗いをする(混雑をさけるよう注意してください)
- ・食事以外は不織布マスクを着用
- ・他の人との間隔を意識的にとる など
- ・清潔な複数枚のハンカチと汚れ物を入れる密閉袋の携帯

4. 寮内・宿泊

- ・部屋の外は外出先と同じ、廊下でもマスクの着用をし、長話をさけ、夜は出歩かない
- ・脱衣所やトイレ、共同の流し・洗濯場・寝室の換気(エアコンや換気扇)と消毒、湿度50~60%に気をつける
- ・食事前・帰宅後(特に買い物で金銭を触った後)の手洗い、会話は意識的に距離を保ち、マスク着用で15分以内

ご家庭での感染対策 部屋を分ける・接触者を限定・マスク・こまめな石けん手洗い・換気・手で触れる部分の消毒

- ・汚れた衣類の洗濯・ゴミの密閉破棄・物の共用をしない・手を触れるものの消毒・外出先の記録

⇒ 兵庫県のコールセンター(総合相談窓口)[24時間受付]電話番号078-362-9980(専用)FAX 番号078-362-9874