

保健だより

兵庫県立大学附属高等学校
令和3(2021)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が、新型コロナウイルスの感染予防もふまえて疲れをためず、
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、体力や免疫力を高めましょう。

今出来る最大限の予防やリスクの回避をしつつ、自分の目標に向けて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…相生市) |
| ★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 | (志んぐ薬局…たつの市) |

年度当初の保健行事

身体測定 4/9(金) 上下体操服・メガネ・コンタクト(体育館1階、社会科教室、保健室)

心臓検診・胸部X線<1年>上半身体操服・フレーザー 4/13(火) (会議室、事務室玄関前)

内科検診上半身体操服 4/15(木) <1年>・5/20(木) <3年>・6/10(木) <2年>

耳鼻科検診 4/15(木) <3・1年>・5/20(木) <2年>

眼科検診 4/15(木) <1年>・5/20(木) <3年>・6/10(木) <2年>

歯科検診 5/12(水) <1年>・5/28(金) <3年>・6/9(水) <2年>

尿一次検査 4/14(水)

新型コロナウイルス感染症予防講義 4/14(水) 地域ケア開発研究所 増野教授

※ 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月はなし。5月は13日(木)・20日(木)、28日(金)、6月は3日(木)・10日(木)・24日(木)、25日(金)、7月は8日(木)・15日(木)、9月は2日(木)、10日(金)、16日(木)を仮予定しています。

新型コロナウイルス感染症予防(再確認)

前年度から、『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、トイレの前後は石けん手洗いを心がけ、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、窓外に向けて一方向を向き、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、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・外食の記録を残しておく

⇒ 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