

保健だより

兵庫県立大学附属高等学校
令和5(2023)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。でも、マスクが外れて少し晴れやかな気持ちでしょうか。新型コロナウイルスの感染予防もしばらく継続。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、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。

場面に応じた予防をしつつ、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	李 進隆 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(火)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>上半身体操服・フレッサー 4/12(水)(会議室、事務室玄関前)

内科検診上半身体操服 4/13(木)<3年>・4/20(木)<1年>・6/1(木)<2年>

耳鼻科検診 4/13(木)<3・1年>6/1(木)<2年>

眼科検診 4/24(月)<3・1年>・5/25(木)<2年>

歯科検診 5/26(金)<3年>・5/30(火)<2年>・6/2(金)<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、塚崎佳子先生その他、小林須美子先生、小林淑恵先生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21日(金)、25日(火)、5月は10日(水)・16日(火)、30日(火)、6月は8日(木)・27日(火)、

7月は7日(金)・12日(水)、13日(木)、8月は31日(木)、9月は7日(木)、15日(金)、27日(水)、

10月は10日(火)、17日(火)、11月は2日(水)、9日(木)、28日(火)、12月は1日(金)、19日(火)、

1月は12日(金)、17日(水)、23日(火)、2月は6日(火)、27日(火)、3月は12日(火)、21日(木)を

予定しています。

☆ 保健室を授業中に利用する場合は、「保健室利用届」に先生からサインをもらい来室となっています。(けがや緊急、理由・事情のある場合や手続き以外、原則は1時間利用。必要な場合は相談してください。)

新型コロナウイルス感染症予防

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)着用をし、近距離での長話の回避、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

2. 登下校時(公共の交通機関内)

- ・不織布マスクの着用を心がけ、出来るだけ近距離や大きな声で会話をしない(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
- ・屋食前、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)
- ・食事時には出来るだけ話をさける
- ・他の人との会話には意識的に間隔をとる 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

- ・長話や大声をさける
- ・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・帰室後(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ましょう

ご家庭での感染対策 こまめな石けん手洗い・換気・外出先の記録