

保健だより No.1

令和2年4月8日(水) 宮城県工業高等学校 保健室



☆入学・進級 おめでとうございます。

新しい学年が始まります。

1年生のみなさんは期待と不安が入り混じった気持ちでいることと思います。2・3年生のみなさんは、学年が1つ上がって、新たな目標や課題が見えてきているのではないのでしょうか。慌たしい日々ですが、焦らず、睡眠・栄養・休養を上手にとりながら自分の生活リズムを作っていくくださいね。



令和2年度生徒健康診断についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、今年度の校医健康診断(歯科・耳鼻科)の実施時期を延期することになりました。状況を見ながら今年度中に実施します。詳しい日程等が決まり次第お知らせします。

なお、身体測定、内科検診、眼科検診、外部検診機関実施の循環器検診・血液検査・結核検診、尿検査(全学年)については、マスクの着用やアルコール消毒、換気の徹底等の対策し実施予定です。日程は、決まり次第お知らせします。

コロナウイルス感染症予防対策について(重要!!)

- ① 健康観察カードに起床時の体温と健康状態を記入し担任の先生に提出する。
- ② 毎朝、登校前に必ず自宅で検温すること→37.5℃以上の発熱があれば欠席する。(出席停止の扱い)
- ③ 風邪症状(頭痛・発熱・倦怠感・咳・悪寒・腹痛・下痢、嘔吐・息苦しさ・咽頭痛・鼻水・関節、筋肉痛等)があれば自宅で静養する。(出席停止の扱い)
- ④ うがい、手洗い、咳エチケットを心がける。(準備出来ればマスクの着用が望ましい。咳やくしゃみはハンカチ等で覆う)
- ⑤ 基本的な生活習慣を確立し、免疫力を高める。(寝不足にならない、食事をしっかりとる等)
- ⑥ 密閉空間や人混み、近距離での会話を避ける。(3つの条件が揃う場所が集団発生の高リスクが高い)

☆学校医・学校薬剤師の先生方を紹介します。

管理校医	本田英彦先生(一番町南診療所 仙台心臓血圧総合クリニック)
内科校医	矢尾板啓先生(あらまち内科クリニック)
眼科校医	千田靖先生(千田眼科)
耳鼻科校医	大山健二先生(東北労災病院)
歯科校医	渡辺勇一先生(渡辺デンタルクリニック)、菅崎直身先生(かんざき歯科医院)
学校薬剤師	佐々木徳行先生

～保健室の利用についてみんなで確認しましょう～

緊急時を除いては、なるべく休憩時間に利用するようにしましょう。利用時は、次の時間の授業担当の先生（授業中緊急の場合は教科担当の先生）に許可を取り、来室してください。＊来室時、必ず誰かに付き添ってもらうこと！

◇ 保健室を利用する時に気をつけてほしいこと

- ① 保健室は、体調不良時の一時的な休養（原則1時間）、または学校でけがをした場合に病院受診するまでの応急手当をする場所です。継続的な手当はできませんので注意してください。湿布薬やガーゼ、絆創膏等の取り替えや処置は必要に応じて自己管理をお願いします。
- ② 内服薬（かぜ薬、鎮痛剤、胃薬等）を出すことは絶対にありません。常備薬が必要な場合は保護者と相談の上、自分で準備してください。（友達に薬をあげたりするのは絶対禁止です。あげた薬が体に合わずその人の具合が悪くなったらどうしますか？責任ある判断と行動をお願いします。）

※マスクは保健室では配付しませんので、各自で準備してください。

◇ こんなときに保健室に来てください

① 学校でけがをした時

※登下校を除く学校以外でのけがは対象外です。

家の人に対応してもらいましょう。

・学校でけがをした場合、お医者さんにかかるまでの応急手当をします。（病院のような“治療をする場所”“絆創膏や湿布薬を出す場所”ではありません）

けがをした部位・いつ・どこで・何をしてけがをしたか等、詳しく話してください。

・応急手当の後の処置や湿布薬・包帯などの取り替えは家でしましょう。また、ケガをした翌日以降の絆創膏等、事前に必要と分かる物品は家庭で準備してください。

（予備も持参しておくとお安心ですね）

② からだの具合が悪くなった時

・緊急時以外はなるべく休み時間を利用してください。

また、授業中に利用する時は、必ず教科担当の先生に自分で断ってから利用してください。

・保健室での休養は原則1時間です。1時間休養しても症状が改善しないときは、病院受診や家庭で様子を見る等の対応を検討していきます。（睡眠不足を補うための休養は認めません。睡眠時間を十分確保し、学校生活に支障がないように心がけること）
不調の原因・今の症状・いつから・どこが痛いのか等、自分の状態を話してください。

・保健室には頭痛薬や胃薬などの内服薬はありません。
必要な時は、保護者と相談し自己管理をお願いします。

③ 相談したい時

・友人関係や学校生活、体のこと等、不安に思うことや心配なこと

がある時は、一人で悩まずに保健室にきてください。一緒に考えながら解決していきましょう。



❁ 保健室紹介 ❁

保健室には養護教諭が2名います。

● はが みわ
芳賀 美和

● おおこし ちえこ
大越 千英子



1年間どうぞよろしくお願いします。

※県工では、月に数回スクールカウンセラーの先生が来校し、皆さんの悩みや相談に対応しています。
日程等は後日配付しますので確認してください。