ほけんだより5月

令和3年4月28日（水）
宮城県工業高等学校
保健室

新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置」5月11日まで延長

29日からゴールデンウィークに入りますが，「新しい生活様式」を常に意識し，マスクの着用・手洗いや手指消毒，うがい等の感染防止対策をしっかりおこなうようにしましょう。**（※部活動も同様です。部活動終了後，下校の際は必ずマスクと着用し下校するようにしてください!!）**ゴールデンウィーク中は，都道府県間の移動や感染が拡大している地域への不要不急の移動は極力控えるようにしましょう。

入学，進級から一ヶ月。そろそろ疲れも出てきて体調を崩しやすい時期です。心と体をしっかり休めることも大切です。休養をしっかりとり，連休明けは元気に登校してきてくださいね。



《5月・6月健康診断日程》

【健康診断を受けるときのお願い】

●マスクの着用と手指消毒の徹底。
●人との距離を保つ。（足もとにテープを貼ります。）
●飛沫防止のため，おしゃべりはしないこと。静かに並んでください。

検診日時	検診項目	対象学年	場所	注意事項
5月11日（火） 朝のSHR後	尿2次検査	該当生徒	保健室	□前日の夜のうちに【採尿コップ・容器】トイレに準備しておきましょう。 □ 当日朝一の尿を採取します。 ●11日（火）朝8:40までに各自，直接保健室へ提出すること。
5月12日（水） 5月19日（水） 6月 2日（水） 13:00，13:30～	内科検診	全学年	講義室 図書室	□昼休み中に上半身のみ体育着に着替える。 □Tシャツを着てくる。 ※検査学年等詳細は，後日連絡します。
5月13日（木） 13:30～	耳鼻科検診	1学年	保健室	□前日は耳の掃除をしてくること。 □髪が耳にかからないよう，長髪の人はヘアゴムでまとめること。 ※検査学年等詳細は，後日連絡します。
5月26日（水） 13:30～	眼科検診 色覚検査	希望者	会議室 CAI室 保健室	眼科検診は，集団及び個別のカウンセリング式で行います。 ●色覚検査：検査員による石原式検査 ●個別相談：眼科校医による個別相談（目の気になる症状について） ●集団指導：眼下校医による講話 （1）視力について，（2）コンタクトレンズについて ※検査学年等詳細は，後日連絡します。

《視力検査結果のお知らせ》 受診が終わったら受診報告書を保健室まで提出してください。

視力検査の結果，C・Dだった生徒のみなさんに，【視力検査結果のお知らせ】を配付しています。学校の検診はスクリーニング検査（疾患が疑われる人を発見し，疾患の早期発見・治療につなげるための検査）のため，必ず専門医の検査を受けるようにしてください。また，医療機関を受診し「異常なし」と判断される場合もあります。しかし，症状が進みひどくなってからでは遅いのです。**特に3年生は視力低下（C,D）が就職に影響します**ので，なるべく早く受診しましょう!!

※歯科検診，内科検診で所見があったみなさんも早めに受診してください。

5月30日はゴミゼロの日　マスクをきちんと捨てよう

新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- 散歩中の犬が間違って飲みこむ
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ひもを持ってはずす
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う



『県立学校におけるクラスター発生に伴う感染予防対策の重点事項』について

（令和3年1月29日　宮城県教育委員会ホームページより）

○ 発熱等の風邪の症状がある場合等には，登校しない
- 本人及び同居家族等に風邪症状が見られる場合は，登校しない。
- 登校後も健康観察を行い，風邪症状がある場合は，下校する。

○ 3つの密(密閉･密集･密接)と大声を避ける
- 身体的距離を確保する。できるだけ２メートル程度（最低１メートル）
- 大声を出さないようし，人と会話する際は，可能な限り真正面を避ける。

○ こまめに換気する
- 可能な限り換気し，困難な場合はこまめに２方向の窓をあけて行う。
- 換気は，授業や休み時間，部活動等の全ての場面で行う。
- 校舎だけでなく体育館も換気する。

○ マスク着用と手洗い
- 身体的距離が（１～２m）取れない場合は，必ずマスクを着用する。
- 適切なマスクの着用及び取扱いを徹底する。
- 活動場面の変わり目や休み時間毎に，手洗いを励行する。

○ 食事や飲食の場面(部活動等の場面も含む)
- 対面で食事をとらない等，飛沫を飛ばさない席の配置を徹底する。
- できるだけ会話を控え食事をとる。
- 食事後の歓談時は必ずマスクを着用する。

○ 登下校の時の感染防止マナー
- 正しくマスクを着用する。
- 公共交通機関の利用の際は，対人距離を保つ。（生徒同士で密集しない）
- 大声での会話や不要な会話を控える。

○ 部活動の場面
- 他校との練習試合は自粛する。
- 活動前に健康観察を行い，軽微な症状がある場合でも下校させる。
- 呼気が激しくなる活動場面以外は，マスクを着用する。
- 準備や後片付け，部室内の着替え等も含めて，３密を回避する。
- 感染リスクが高い練習は，リスクを避けられる場合に限って行う。
- 共用物は，施設のドアノブ等を含め，使用前・使用後に消毒する。
- 準備，後片付けを含めて，感染予防が徹底されているかを確認する。

○ 家庭との連携による，学校と家庭，双方の感染対策
- 学校の取組を保護者への周知し，協力体制をつくる。
- 家庭においても「新しい生活様式」の取組を行う。（家庭内感染の防止）

《発熱等の症状がある場合》
○かかりつけ医等，近くの医療機関に電話で相談をしてください。
○かかりつけ医がいない，相談先がわからない場合は，**受診･相談センター(コールセンター)**に電話してください。　**TEL022－398－9211**

◇朝の健康観察と検温を徹底してください◇

○朝から体調がすぐれず，保健室に来室する生徒がいます。家庭での朝の健康観察と検温を徹底し，体調不良の際は保護者と相談し，「家で様子をみる」または「病院で受診する」等，体調管理に気をつけていきましょう。
○登校する際は，当日の体温を健康観察カードに記入し，忘れずに持参すること。家で体温を測り健康状態を確認してから登校することが大切です。