

ほけんだより 4月

金沢西高校 保健室
2020. 4. 8
新年度スタート号



入学・進級おめでとうございます。新年度はコロナウィルスの大流行からのスタートとなります。こんな時こそ、自分自身の健康管理をしっかりして、一人一人が自覚を持って感染防止に努めてほしいと思います。



健康診断が 始まります

☆健康診断は自分の身体の情報を知ることができるチャンスです！

自分のからだのことを正確に理解し、日々、健康的な生活を送れるよう、自覚を持って検診を受診しましょう。

定期健康診断の日程です。変更する場合もあるので注意してください。また、今年度はコロナウィルス感染症対策が必要となり、健康診断にも時間がかかることが予想されます。新入生はもちろん、在校生の中で、「色覚検査」を希望する人は保健室まで連絡してください。個別に検査を実施します。

歯科受診の済んでいない生徒には、再度、受診勧告書を渡しますので、今年度の検診前に受診をしましょう。



2, 3年生の歯科受診率が20%以下とかなり低い状況です。むし歯をそのまま放置している生徒がまだ168人います！むし歯に自然治癒力はありません。検診まで時間があるので、歯医者へレッツゴー!!

1年生

4/14(火) 検尿 一次
4/15(水) 心電図検査
結核検診
内科検診・聴力
身体測定
5/1(金) 検尿 二次
5/28(木) 歯科検診

2年生

4/14(火) 検尿 一次
4/22(水) 内科検診
身体測定
5/1(金) 検尿 二次
6/11(木) 歯科検診
視力

3年生

4/14(火) 検尿 一次
5/1(金) 検尿 二次
5/27(水) 内科検診・聴力
身体測定
6/18(木) 歯科検診
視力

※コンタクトや眼鏡を使用している人は視力検査の日に忘れずに！

1年生の結核検診では、半袖体操服か無地のTシャツが必要です。



養護教諭2名が変わりました。

桜丘高校から吉田、県立工業高校から西川です。

西高生の皆さん、宜しくお願いします。

保健室でできること

◎けがの応急処置



◎一時的な休養



◎体や心の学習



◎悩みごとの相談



新型コロナウイルス感染症に備えて

石川県立金沢西高等学校



学校はクラスター（集団）発生リスクが高い場所ですが、学校再開にあたり、換気を徹底・授業の形態を変える・教職員もマスクの着用が心がけていきます。せっかく学校が再開したのですから、感染予防に対して、一人一人ができる対策をきっちりと実行してください。

☆学年登校日の朝の流れ☆

- ① 自宅で検温、風邪症状（咳・倦怠感・息切れ等）の確認
- ② 体温測定表に体温、風邪症状の有無、保護者サインを記入。
欠席する場合は「欠」と書く。
- ③ できる限りマスクを着用して登校する。
- ④ 生徒玄関で手指を消毒し測定表を自分のクラスのかごに提出する。
*測定表を忘れた人、保護者サインがない人は検温をする。
- ⑤ 終礼時に担任から体温測定表を返却してもらう。



体温測定表 記入例

4月:体温測定表 37.5℃以上は登校禁止!!

①朝の体温②風邪症状の有無③保護者サイン④学校に提出

石川県立金沢西高等学校

ホーム番号	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
有() 無() 37.8	有() 無() 36.5	1	2	3	4	5	
サイン 吉田	欠席 サイン 吉田						
6	記入例	8 有 無 サイン	9 有 無 サイン	10 有 無 サイン	11 有 無 サイン	12 有 無 サイン	
13 有 無 サイン	14 有 無 サイン	15 有 無 サイン	16 有 無 サイン	17 有 無 サイン	18 有 無 サイン	19 有 無 サイン	
20 有 無 サイン	21 有 無 サイン	22 有 無 サイン	23 有 無 サイン	24 有 無 サイン	25 有 無 サイン	26 有 無 サイン	
27 有 無 サイン	28 有 無 サイン	29 有 無 サイン	30 有 無 サイン				

体温が37.5℃以上あった場合は、風邪症状の有無に関係なく出席停止です。登校は出来ません！体温が37.5℃未満でも風邪症状が有る場合は出席停止です。

出席停止の場合は、保護者の方が「感染症による欠席届」を後日、学校に提出してください。

感染状況により色々と対応が変化すると予想されます。5月以降に関しては4月中にお知らせします。

土日に部活動に行く場合も必ず検温して記入してください。(部活動の際は、体温測定表を提出する必要はありません。)

☆自宅で37.5℃以上あった場合

すぐに風邪薬を服薬したり、すぐに受診せず、かかりつけの医師に電話をして、指示を仰いでください。(保健所に連絡するか等は医師の指示に従ってください。)

☆学校で37.5℃以上あった場合

保護者の方のお迎えをお願いします。生徒だけの公共交通機関での下校は出来ません。保護者の方は確実に連絡が取れるようにお願いします。

☆マスクに関して

学校ではできる限りマスクしてください。マスクが手に入らないという生徒は、咳エチケットの観点で布製マスクや簡易的なマスクも有効です。ハンカチでできる簡易マスクの作り方を保健室前に掲示しておくので活用してください。ハンカチは2枚毎日持ってきてきましょう。(手拭き用と、簡易マスク用)簡易マスクのゴムは保健室でも貸出できます。



学校生活で特に気をつけること



手洗い

登校後・トイレ使用后・体育の後
昼食の前・掃除の後など



マスク着用



アルコール消毒

校内にアルコール消毒ボトル設置
十分な在庫が無いので手洗い徹底



人混みを避ける

不要不急の外出を避ける

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

免疫力UP

運動・体温UP・睡眠・笑う・食生活



ウィルスに負けない
身体づくり!!

ビタミンE (A, C, E) (緑黄色野菜) & 発酵食品 (納豆、チーズ、お味噌・・・)



運動 → 適度な運動や軽いストレッチ等運動は血流を促し、体温を上昇させます。

体温UP → 体温が1℃上がると免疫力は5～6倍に、逆に1℃下がると30%低下します。入浴で体を温める!

睡眠 → 睡眠不足は免疫力を低下させる原因。長く深い質のいい睡眠をとることを心がける・寝る前のスマホは厳禁!

笑う → 免疫細胞を活性化させるために、笑うことは大切。ストレスは免疫力低下の原因なので、日々を楽しく過ごすことが大切。

食生活 → 食生活次第で腸内の免疫力を上げることができます。摂取カロリーを通常の70～80%にするのも効果的。腸内環境整備には、**乳酸菌や酵母菌、麹菌など、善玉菌を含む発酵食品を食べることがマスト。**