



令和5年5月12日(金)
浜北西高校 保健室

新学期が始まり、1か月が経ちました。GWが終わり、いつもの生活に戻ったとき、『しんどいな、疲れてるかな?』と感じる人もいるのではないのでしょうか? そんなときは、ぐっすり眠ったり、好きなことをしたり・信頼できる人に相談してみましょう。保健室にも、相談に来てくださいね。

5月の予定

- 5/10(水) 内科検診(3年)
- 5/11(木) 結核検診(1年・職員)、スクールカウンセラー来校
- 5/12(金) 心電図検査(1年)
- 5/18(木) 熱中症予防講座
- 5/22(月) 尿検査2次
- 5/23(火) 聴力検査(1年・3年)
- 5/25(木) 耳鼻科検診(1年)
- 5/26(金) スクールカウンセラー来校

スクールカウンセラーに相談を希望する人は、保健室に申し込みにきてください。

健康診断を実施しています

4月は、視力検査・歯科検診(3年)・貧血検査(1年)・尿検査がありました。治療が必要な人には、『治療のお知らせ』を随時配布しています。受け取った人は、早めに受診してください。

健康診断

わかること。わからないこと。

<p>わかる</p> <ul style="list-style-type: none">● 体に病気や異常はないか● バランスよく成長できているか	<p>わからない</p> <ul style="list-style-type: none">● 病名● 治療法● 病気や異常の原因● 視力や聴力などの正確な数値
---	--

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

今後の新型コロナウイルス感染症の対応について

1 出席停止の期間

「発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで」

- *「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること
- *「発症した後 5 日を経過」や「症状が軽快した後 1 日を経過」については、発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算すること

2 学校での感染対策について

① 発熱や喉の痛み、咳等の普段と異なる症状がある場合は休養を

無理をせずに、症状がなくなるまで自宅で休養しましょう。

② こまめに手を洗いましょう

登校後、外から教室に入る時やトイレの後、昼食の前後など、流水と石けんによる丁寧な手洗いを行いましょう。タオルやハンカチは自分のものを使うこと。

③ 咳エチケットを行ってください

周りに飛沫を飛ばさないよう、咳やくしゃみが出る場合は、咳エチケットを行ってください。

④ 身体の抵抗力を高めましょう

「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの取れた食事」を心掛け、ウイルスに負けない身体をつくりましょう。

⑤ 授業教室や部室などの屋内では常に、十分な換気を行ってください

換気は、有効な感染症対策です。

- ・教室上部の窓と廊下側の窓を常に開けておくなど、常時換気を心掛けてください。
- ・エアコンを使用する時期も、30分に1回以上、数分間窓を全開にし、こまめな換気を行いましょう。
- ・教室に設置してあるCO2モニターをチェックし、1000ppmを超えている場合は、換気を行ってください。