

ほけんだより

令和2年4月号
兵庫県立西脇高等学校 保健室

入学・進級おめでとうございます

新たな年度がスタートしました。皆さんはどのような1年にしたいですか？何をするにも心と体が元気であることが一番です。4月から始まる検診をしっかり受けて、健康な1年を過ごしましょう。



健康診断3つの目的

- ① 自分の発育や健康状態を知る。
- ② 病気の予防・早期発見など、健康を守る。
- ③ より健康な生活を送れるよう、健康への意識を育てる。



《主な検診予定》 ※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、今後、予定が変更になることもあります。

	日時	検査項目	対象生徒	場所
4月	14日(火) 9:40~11:30	身体測定	全校生	体育館・HR教室
		聴力検査	3年生	図書室
	21日(火) 13:25~15:15	内科検診	後日連絡	保健室
	23日(木) 13:25~15:15	内科検診	後日連絡	保健室
5月	13日(水) SHR後	尿検査(1次)	全校生	保健委員が各クラス男女別に回収し、保健室前廊下のカゴへ提出する
	14日(木) 登校後	尿検査(1次)	13日に忘れた人	各自で保健室前廊下のカゴへ提出する
	25日(月) 13:25~15:15	内科検診	3年生	保健室
	29日(金) 13:25~15:15	内科検診	3年生	保健室
6月	3日(水) 登校後	尿検査(2次)	1次未提出者・再検査者	各自で保健室前廊下のカゴへ提出する
	4日(木) 13:25~16:15	耳鼻科検診	1年生・3年生(4クラス)	保健室
	11日(木) 8:50~11:40	耳鼻科検診	2年生・3年生(3クラス)	保健室
	18日(木) 8:50~11:40	歯科検診	全校生	視聴覚教室
4月~6月	日時未定	内科検診	後日連絡	保健室
5月か6月	日は未定 13:30~15:00	眼科検診	校医による抽出者のみ	保健室

《検診中の注意》

・騒がしくしていると、校医の先生の声や計測の結果、心音や発音などの大切な事項が聞き取れません。検診中はもちろん、待っている間も私語をせず、静かに受けてください。

何のための検診かよく考え、みんなが気持ちよく受けられるよう心がけましょう！



●学校医・キャンパスカウンセラーの先生方の紹介

4月から1年間、検診や学校環境衛生検査、教育相談などでお世話になります。



内科	〇〇医院	〇〇 〇〇 先生
眼科	〇〇眼科	〇〇 〇〇 先生
耳鼻科	〇〇耳鼻咽喉科医院	〇〇 〇〇 先生
歯科	〇〇歯科医院	〇〇 〇〇 先生
薬剤師	〇〇薬局	〇〇 〇〇 先生
キャンパスカウンセラー	臨床心理士	〇〇 〇〇 先生

●4月のキャンパスカウンセリングのお知らせ

相談事や悩み事など、専門の臨床心理士(〇〇 〇〇先生)に相談ができます。事前に予約が必要ですが、気軽に利用してみてください。4月の予定は以下の通りです。

★22日(水) 13:25~16:25
★30日(木) 13:25~16:25

※希望する人は、担任または養護教諭まで
連絡してください。

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、今後、予定が変更になることもあります。

●学校感染症について

医師により、下記の「学校感染症」と診断された場合は、出席停止となります。その際は、担任または保健室まで連絡してください。

※次回登校時には、「登校許可証明書」が必要です。(本校ホームページからダウンロードできます。)

- ◆第一種・・・エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ熱、ラッサ熱、ジフテリア重症急性呼吸器症候群(SARS)、急性灰白髄炎(ポリオ)、鳥インフルエンザ(H5N1)
- ◆第二種・・・インフルエンザ、百日咳、麻しん(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風しん(3日はしか)水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、結核、髄膜炎菌性髄膜炎
- ◆第三種・・・コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎その他の感染症

●独立行政法人日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

学校の管理下でケガをしたり、病気になったりして医療機関で治療を受けた場合、入学時に加入していただいた「独立行政法人 日本スポーツ振興センター」より、医療費の給付が受けられる制度があります。



- ◆学校管理下・・・授業中、休み時間、課外活動(部活動、校外学習など)、登下校中など
- ◆給付が受けられるのは・・・初診から治療が終了するまでの治療費の合計が500点以上の場合

※保険が適用されない自由診療は給付対象ではありません。ただし、鍼灸院で治療を希望している場合は受診前に保健室に相談してください。(主治医の診断書・同意書が必要な場合があります)

☆学校管理下でのケガで病院を受診した場合は、保健室または担任、部活動の顧問まで連絡してください。

学校再開に向けて、引き続き、新型コロナウイルス感染症対策を!!

●感染症対策のポイント

①感染源を絶つ

- ・毎朝、家庭で検温をしましょう。
- ・発熱など風邪の症状がみられる場合は、登校せずに、自宅で休養しましょう。

②感染経路を絶つ

- ・手洗い、咳エチケット(マスクの着用含む)を徹底しましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



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



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

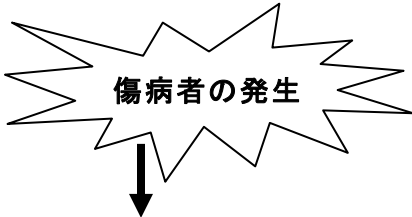
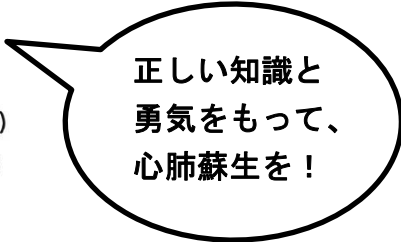
隙間がないよう鼻まで覆う

(首相官邸ホームページより)

③抵抗力を高める

- ・免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけましょう。

知っておこう！心肺蘇生法の手順



① 反応の確認

肩を叩きながら呼びかけ、反応があるかを確認します。
何らかの反応や返事がないときは、意識なしと判断します。

② 119番通報・AEDの手配

そばにいる人に、助けや協力を求めます。



③ 呼吸の確認

胸と腹部の動きを見て、
普段通りの呼吸があるかを確認します。

(普段通りの呼吸をしていない・よくわからない)

呼吸をしている場合は、回復体位にして、救急隊の到着を待ちます。

④ 胸骨圧迫 (30回)

胸の真ん中あたりを

- 強く【約5cmの深さ(6cmを超えない)】
- 早く(1分間に100~120回の速さで)
- 絶え間なく(中断を最小限にする)

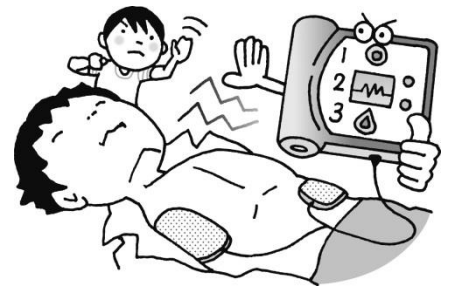


⑤ 人工呼吸 (2回)

気道を確保し、人工呼吸。(1回1秒かけて吹き込む)
ためられる場合は、省略可能。(胸骨圧迫を続ける)

⑥ AEDの実施

電源を入れ、電極パッドを貼る。
※音声ガイドに従って使用する。



心電図の解析

(電気ショック必要)

電気ショック

心肺蘇生を再開

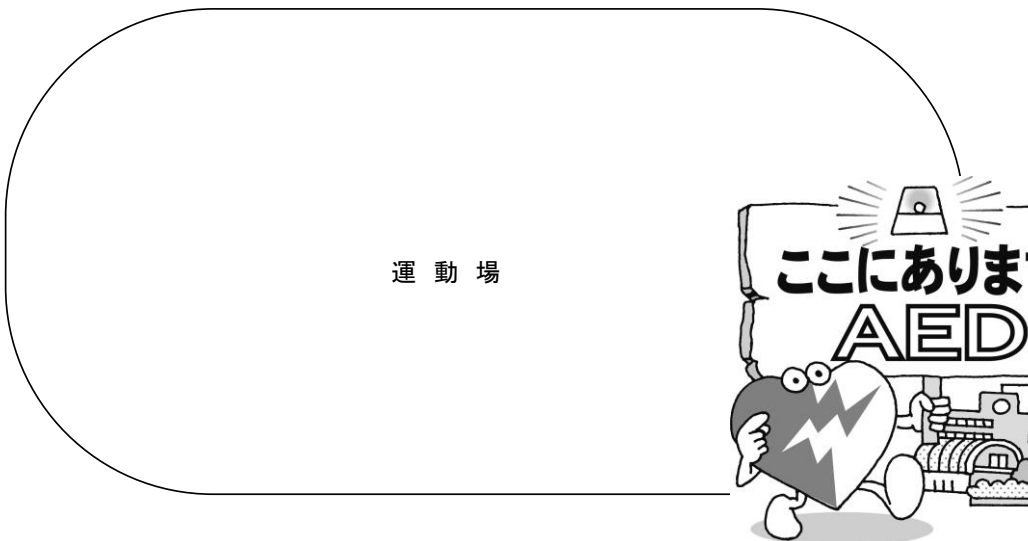
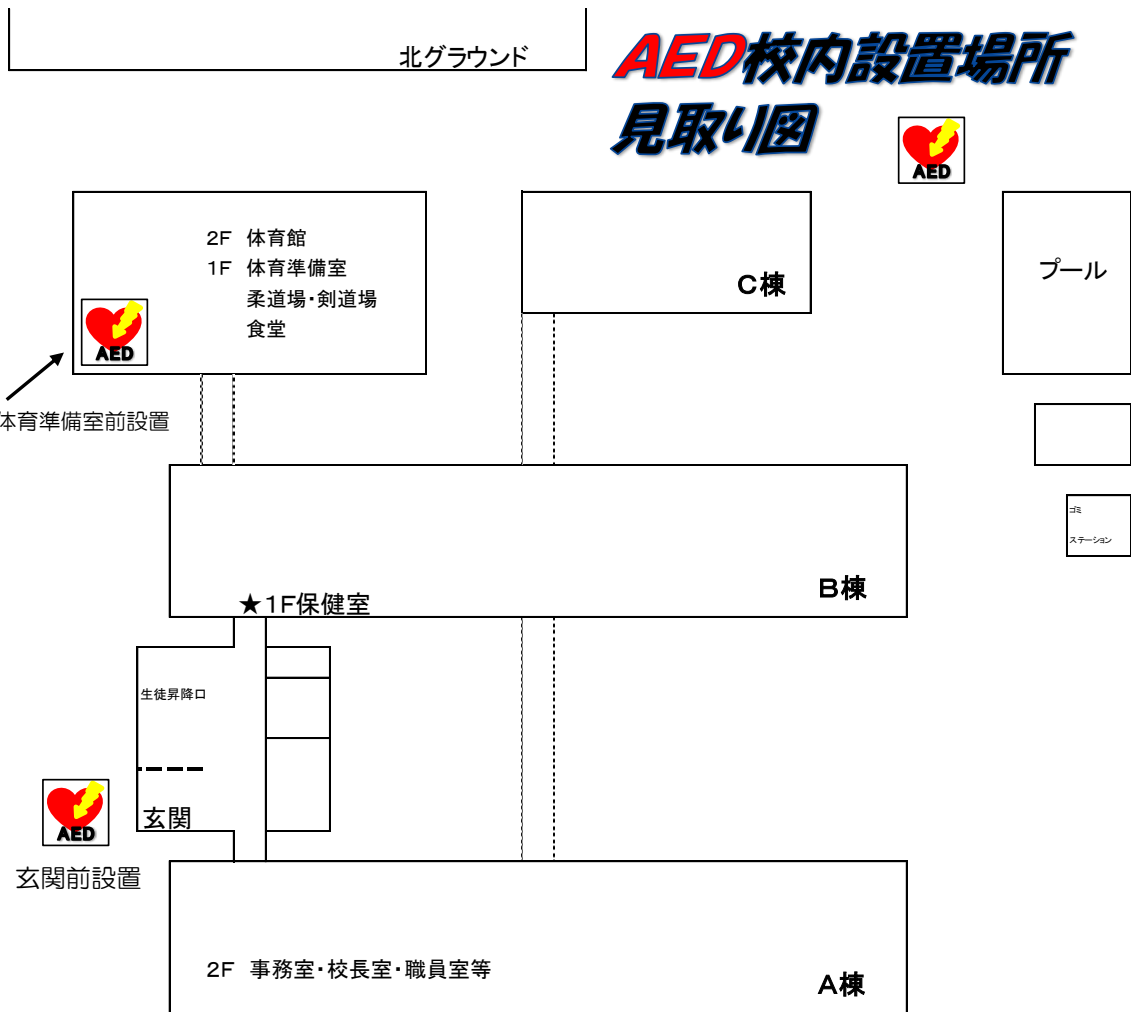
音声ガイドの指示に従う。

(電気ショック不要)

*心電図の解析の際は、胸骨圧迫等を中止し、傷病者から離れる。(触れない)

*電気ショックを行う際は、傷病者に誰も触れていないことを確認してからショックボタンを押す。

校内にはAEDを2か所設置しています。場所を確認し、いざという時使えるようになりましょう！



兵庫県立西脇高等学校

〒677-0054 兵庫県西脇市野村町1794-60 TEL(0795)22-3566

緊急時は、119番通報!!