

# 保健だより 4月

令和3年4月7日  
横浜高等学校 保健室

1年生の皆さん入学おめでとうございます！2,3年生の皆さん進級おめでとうございます！今年も新型コロナウイルスの影響で例年とは違う新年度の始まりとなりました。まだまだマスク生活は続きそうですが、ストレスを溜めすぎないよう、適度に息抜きをして楽しい学校生活を送ってください。（感染対策はしっかりと！！）



<p><b>目的</b></p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p><b>目的</b> だいたいどうぶ？</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p><b>目的</b></p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p><b>目的</b></p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p><b>注意</b></p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p><b>保健室を利用するときの約束</b></p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p><b>注意</b></p> <p>内服薬は出せません</p>
<p><b>ルール</b></p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>室内では静かに</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

## 【保健室に来たら伝えてほしいこと】

体のどこをケガした(どこが痛い)のか、ケガや具合が悪くなったのはいつからなのか、どのように痛い・具合が悪いのか、何をしているときにケガした・具合が悪くなったのか

## 【その他の注意】

- ① 現在は感染防止対策のため、ベッドでの休養はできません。保健室で休養する場合は椅子に座っての休養となります。（やむを得ない場合を除く。ベッドでの休養は1時間まで。）
- ② 緊急時以外は休み時間に利用してください。
- ③ 付き添いは1人までにしてください。（大勢で来ると騒がしくなり、他の人の迷惑になります。）

## 学校での新しい生活様式

2021年もまだまだ新型コロナウイルスの影響は続いています。多くの人が集まる学校では集団感染が起りやすく、一人一人の感染対策がとても重要です。

## 毎朝の健康チェックを 忘れずに!



## 【健康チェック・健康観察票の記入】

保健室から「健康観察票」を生徒全員に配布しています。毎朝体温測定をし、体調に変化はないか記入してください。保健室に来たときは朝の体温を確認します。

**熱が 37.5℃以上ある、かぜ症状がある、体調が悪いときは絶対に登校しないでください！！**

時々無理して登校する人がいますが、コロナじゃなくても、かぜやインフルエンザを他の人に移してしまう可能性がありますので、体調が悪い日は自宅療養してください。

## 【手洗い・うがい、手指消毒】

各教室に手指消毒用のエタノールを設置しています。**教室に入るときや食事前後、共用のものを触る前後**などこまめに手指消毒をしてください。また、せっけんを使った手洗い、うがいもしっかり行ってください（自宅でも！）

## 【その他の注意】

- 食事をする際はなるべく向かい合わせにならないようにしてください。食堂にはパーティションが設置されています。
  - 食事以外のとき(会話するとき)は必ずマスクをしてください。（運動時は無理をしないでください）
  - 食事の前にはせっけんを使った手洗い(または手指消毒)をしてください。
  - 教室はこまめに換気(対角線のドア・窓を常時 20cm 程度開放 or 休み時間ごとに全てのドア・窓を開ける)をしてください。
- ※ 花粉症や気温の変化で難しいこともあると思いますが、換気は感染予防に非常に効果的です。

**全員で協力して感染拡大を抑えましょう。**



日程や注意事項は別紙を確認してください。（後日配布）注意事項をよく確認し、スムーズに健診を受けられるようにしましょう。