



保健通信 4月号

いわき湯本高校保健室
令和4年4月26日発行

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。今年度から、福島県いわき湯本高校がスタートします。校門の表札や、職員玄関の上に飾ってある校章も新しくなりました。新しい環境での生活は、自分でも気が付かないうちに、ストレスが溜まってしまうものです。意識的にリラックスを心がけ、体調管理に努めてください。



健康診断が 始まります!

■健康診断の詳細については、後日担任の先生より連絡します。

■健康診断は、生徒のみなさんが健康な生活を送るための重要な行事です。健康管理に注意して、健診当日は**欠席しない**ようにしましょう。

■**尿検査**について、忘れた場合は学校で採尿してもらいますので、保健室に来てください。(女子生徒で月経と重なった場合は、次回の尿検査で提出してもらいます。担任の先生または養護教諭に一声かけてください。)

実施月日	項目	時間	対象
4月26日(火)	尿検査①	2校時休み時間までに提出	全学年
5月2日(月)	内科検診①	13:10~	2年
5月9日(月)	内科検診②	13:10~	1年
5月10日(火)	尿検査②	2校時休み時間までに提出	未提出者・再検査者
5月16日(月)	内科検診③	13:10~	3年
5月17日(火)	心電図検査・結核検診	13:00~	1年
5月27日(金)	尿検査③	2校時休み時間までに提出	未提出者・再検査者
6月23日(木)	歯科検診	9:00~	全学年
未定		未定	未受検者

出席停止となる感染症

・感染症にかかった場合は出席停止となります。担任の先生を通して、養護教諭まで連絡をしてください。

・出席停止証明書は担任の先生からもらい、**登校後に保健室へ**提出してください。



いわき湯本高校・保健室 利用の仕方

■緊急時以外は、**休み時間やお昼休み**に利用しましょう。

■授業を休む場合は、**担任の先生や教科の先生**に断ってから来室しましょう。

■**早退は担任の先生以外許可できません。**保健室では、心身の体調を診て学習が困難とした場合のみ、担任の先生に連絡します。

日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

本校の全生徒が、日本スポーツ振興センターの保険に加入しています。学校の管理下(授業中や部活動、休み時間、登下校)での、けがや疾病の医療費の一部が給付される制度です。

いわき市では、医療費の補助制度があり、高校生の医療費が市から助成されていますが、日本スポーツ振興センターからは総医療費の一割支給があります。

本人負担額が1,500円以上かかった場合は**給付の対象**になります。対象となる場合は担任の先生または顧問の先生に報告し、保健室まで書類を取りに来てください。

第1種

新型コロナウイルス感染症、クリミア・コンゴ出血熱、エボラ出血熱、痘そう等

第2種

インフルエンザ、百日咳、麻疹、風しん、流行性耳下腺炎、水痘(みずぼうそう)等

第3種

コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、感染性胃腸炎等

養護教諭紹介

養護教諭の里見と上遠野です。

みなさんがホッとするような温かい保健室を目指して、湯高生の心と体の健康をサポートしていきます!体調不良以外でも、相談事があれば気軽に保健室に来てください!

カウンセラー紹介

今年度も、**秋元 祐介**先生が来校して下さいます。

カウンセリングを受けたいときは、担任の先生または養護教諭に予約をとってもらいましょう。また、生徒のみならず、保護者の方や教職員も予約可能です。

毎週木曜日に
相談室にいます!

🍀 4月・5月のカウンセラー来校日 🍀

4月28日(木)

5月12日(木)、19日(木)

新型コロナウイルス流行中！！

新型コロナウイルスが流行し、早2年数か月が経とうとしています。福島県では、感染者数の高止まり傾向が続いており、**感染拡大防止重点対策が5月17日(日)まで延長される**ことが決まりました。誰にでも感染するリスクがあることを自覚し、一人ひとりが感染予防を意識することで、感染は最小限に抑えることができます。まずは、自分自身で感染症対策をしっかり行っていきましょう。

■3密の回避(密集、密接、密閉)■

<密集の回避>

- ・身体的距離の確保(できるだけ2m、最低でも1mは空ける)
- ・会話をする際は、可能な限り真正面は避ける

<密接の回避>

- ・外出時の不織布マスクの着用

(ただし、気温や湿度が高く、気分が悪い場合や熱中症になりそうな場合には、マスクを外す。)

- ・室内でも家族以外と接触する際は、マスクを着用する

<密閉の回避>

- ・こまめな換気(30分に1回以上)
- ・可能な限り常時換気を徹底する



正しくマスクを着用していますか？！

あなたのマスクの装着方法は大丈夫ですか？



- 左の図にもあるように、顎マスクや鼻が出た状態での着用はやめましょう。
- 人と会話をするときは、正しいマスクの着用で、感染拡大防止に努めてください。

正しいマスクの装着の仕方

顔とマスクの間に隙間ができると本来の性能が得られません。着用方法に従って、鼻からあごを覆うように正しく装着してください。



- 1 ノーズピースのある方を上に、ゴムひもの装着面を口側にあててください。
- 2 ゴムひものを無理なくひっぱって耳にかけてください。
- 3 ノーズピースを鼻の両側で押さえてピッタリとフィットさせてください。
- 4 下側を引きプリーツを充分伸ばして、鼻からあごまで覆うようにしてください。

引用:サンエムパッケージ株式会社ホームページより

一人ひとりの意識で、感染は最小限に抑えることができます。

正しいマスクの着用、手指消毒や手洗いがいい徹底をしてください。



保健室からのお知らせ



いわき市では、コロナ感染者の高止まりが続いています。引き続き、登校前の検温をお願いします。体調が優れない、発熱等の症状がある場合は、無理をせずお休みしてください。