



令和2年4月22日
愛媛県立弓削高等学校
保健室

入学、進級おめでとうございます。

新学期が始まり、皆さんの元気な姿を見られたと思った矢先、再び臨時休校になってしまいました。不便なこともあると思いますが、命や健康を守るために、一人一人が自分にできる予防対策に取り組みましょう。崩れてしまった生活リズムを元に戻すのは大変です。休校中も規則正しく生活することを心がけましょう。休み明けに元気な姿を見せてくださいね。



保健室利用の5つルール

1 保健室への行き方
保健室は1階にあります。なるべく休み時間に来ましょう。 体調が悪い時などは、教科や担任の先生、クラスメイトなど周りの人に伝えてから来てください。友達の体調が心配な時は、付き添ってあげましょう。
2 保健室では静かに過ごしましょう
ベッドで休んでいる人もいます。保健室では静かに過ごしましょう。
3 けがをした時は、すぐに来てください
トゲが刺さった、捻挫をしたなど、けがをした時はすぐに保健室へ来てください。時間が経つと、けがが悪化してしまうことがあります。転んで傷口が汚れている場合には、水道水で洗ってから来てください。
4 借りたものは必ず返しましょう
保健室で借りたもの（氷嚢や圧迫包帯、湯たんぽなど）は、必ず返しましょう。借りたままだと、次に使いたい人が困ってしまいます。使用後は、早めの返却をお願いします。
5 保健室では、飲み薬は出しません
保健室に飲み薬はありません。保健室は医療機関ではないため、一人一人の症状や体質に合わせた薬を出すことができないからです。体調が悪くなった時は、薬を出す代わりに原因を一緒に考え、様子を見て、一時的にベッドで休養するか、病院を受診した方がよいかを考えます。どうしても薬が必要な人は、保護者と話し合っ、自分に合った薬を持って来るようにしてください。（ただし、自分で薬を管理し、正しく飲む人に限ります。）副作用の心配があるので、友達同士での薬の貸し借りは厳禁です。

お互いに思いやりの気持ちを持って、気持ちよく利用できるようにしましょう。

健康診断のお知らせ



○日程を確認しましょう。

○検査によって、体操服やメガネ、バスタオルが必要な場合があります。忘れずに準備しましょう。

○新型コロナウイルス感染症の影響で延期となった場合は、お子様を通じてお知らせします。

検査項目	
尿検査〔全員〕 尿蛋白、尿糖、尿潜血	※4月下旬の予定でしたが、延期します
身体計測〔全員〕 身長・体重・視力・聴力 (聴力は1、3年生のみ)	6月22日(月)
貧血検査〔希望者のみ〕	6月22日(月)
心電図検査〔1年生のみ〕	6月22日(月) 新型コロナウイルス感染症対策のため、 一人一枚バスタオルを用意してください。
歯科検診〔全員〕	5月8日(金)
結核検診(胸部X線)〔1年生のみ〕	5月12日(火)

新型コロナウイルス感染症対策について

○保護者の皆さまへ

★学校が再開しましたら、引き続き、朝のSHRで健康観察を行います。
登校前に、家庭において毎朝検温と風邪症状がないかの確認をお願いします。
もし、発熱等の症状がみられるときは、自宅で休養してください。
まずは、学校までご連絡をお願いします。

★登校時には、できる限りマスクを着用してください。

なお、色・柄・材質等、については問いません。

(4月17日に文部科学省から届いた布製マスクを一人一枚配布しました。

5月にもう一枚届く予定です。布製マスクは一日一回の洗濯により、概ね一か月の利用が可能です。洗い方は、経済産業省の動画をご覧ください。)



○生徒の皆さんへ

臨時休校中も、予防対策に取り組みましょう。

★不要不急の外出を控える

★こまめな手洗い、咳エチケット

★免疫力を高める(十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事)

★規則正しい生活習慣(早寝早起き)

ー 何時に起きて、その日何をするのか計画を立てて過ごしましょう
休校中の課題にも計画的に取り組みましょう

★食後の歯みがき

ー 口腔の清潔を保つことも大切です

