



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・咳エチケット

木もれび

2020.4.7発行 NO.1
弘前中央高校 保健室
お家の方と確認してください。

草木が芽吹き、生き物は冬眠から目覚める春。新年度を迎え、いよいよ学校生活が始まります。
新型コロナウイルス感染症対策による休業が続いていましたが、今後も検温や手洗い、咳エチケットなどの予防対策に努め、安全で楽しい学校生活を過ごしたいですね。

新型コロナウイルス感染症の予防対策をしっかりと！

「自分の健康は自分で守る！」
真剣に考え、そして実践しよう！

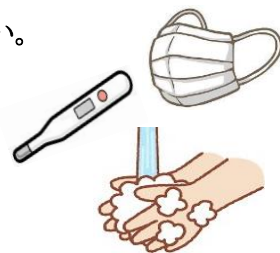
★ POINT : 「換気の悪い密閉空間」「人の密集」「近距離での会話や発声」の3条件を避けることが大切です。

1 学校の取組

- (1) 生徒の健康観察を行います。(朝のSHR時や部活動前後に発熱や咳、倦怠感などの有無を確認)
- (2) 登校後、発熱等の風邪症状がみられる場合には、保護者に連絡し自宅で休養するよう勧めます。
- (3) 各教室の入り口に手指アルコール消毒剤を設置します。
- (4) 授業終了毎に教室の換気を行い、人の密集をできるだけ避けるための工夫をします。
- (5) 扉等、多くの生徒が触れる部分を消毒します。(1ヶ月持続するウイルス対策スプレー使用)

2 感染症予防のための留意点(協力をお願いします！)

- (1) 毎朝検温し、体温等を健康観察票に記録して健康観察を継続してください。健康観察票の提出を求める場合があります。(検温を忘れた場合は登校後すぐ保健室で検温し健康観察を)
- (2) 朝の検温で発熱、咳、強い倦怠感等の症状がある場合は自宅で休養してください。
(この場合の欠席は出席停止扱いになります)
- (3) 登校後、風邪症状などがみられる場合は、すぐ保健室で検温してください。
- (4) マスクを装着し、咳エチケットを徹底してください。
- (5) 手洗いの励行、アルコール消毒で手指衛生を保つようにしてください。
- (6) 室内の換気を十分行い、適度な温度・湿度を保つようにしてください。
- (7) 昼食の前に手を洗い、対面での食事を避け、会話を控えてください。
- (8) バランスのよい食事を心がけ、夜更かしなどせず、十分な睡眠をとってください。
- (9) 不要不急の外出を避けてください。(人が多く集まる場所)



3 新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が出た場合

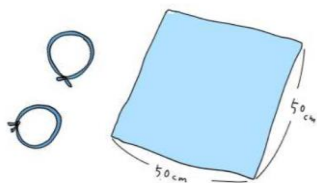
- (1) 37.5以上の発熱が4日以上続いている、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合は登校せず、まずは居住市町村管轄の保健所等に連絡相談し、受診方法等について指示を受けてください。
このことについては、学校にもすぐに連絡してください。
- (2) 新型コロナウイルス感染症と確定した場合は、治癒するまで出席停止となります。学校及び兄弟姉妹の在籍する学校に連絡してください。
- (3) 同居している家族が感染した場合も、学校へ連絡してください。

マスクの入手が困難な場合は、ハンカチ等を使った手作りマスクで対応を！

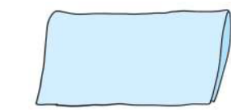
—文部科学省では生徒、保護者の皆さんにマスクの手作りを推奨しています—

<材料>

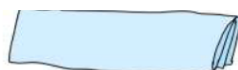
- ・大判のハンカチ (50 cm×50 cm)
- ・ヘアゴム(長めにカット)×2



① 2つ折りにする



② 4つ折りにする



③ 8つ折りにする



④ ゴムを通す



⑤ 一方の端を他方にはさみこむ



完成！



上下に布をずらして広げる

マスクの作り方：文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内でも紹介しています。
動画でわかりやすく説明していますので、活用してください。

令和2年度 健康診断スケジュール

健康診断は自分の体に向き合い健康について考える貴重な時間です。この機会に、「健康」とは何か、「健康」を維持していくために何に気をつければよいのかを是非考えてみましょう。



検査項目と日程を確認し、忘れ物のないようにチェックしてください。

注) 新型コロナウイルス対策として、健康診断では人が密集しやすいためマスクの着用と間隔を空けて整列するようにお願いします。

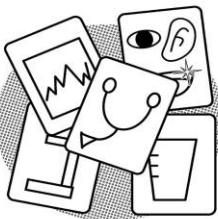
日時	曜	項目	対象学年	注意事項
4/12 10:00~ 12:00 (13:00~ 1年歯科)	日	身体測定・健康診断 身長・体重・視力検査・内科検診・歯科検診・眼科検診・運動器検診(該当者)・聴力検査(1,3年)・耳鼻科検診(1年)	全学年	○着替えの時間に男女とも上半身を体育着に着替える。Yシャツ・ブラウスは脱ぐこと。(体育着の中にはTシャツ等1枚のみ着る、下着(ブラジャー)は付けたままでよい) ○女子生徒は身長を正しく測定するため、髪を高い位置では結わないこと。 ○メガネを使用している人は忘れずに持参すること。 ○身体測定・健康診断実施要項を忘れずに持参すること。(後日配布予定) ○歯磨きをして登校すること。(1年生は歯科検診が午後からになるので、歯ブラシを持参し、昼食後に歯磨きをすること)
4/15 8:50~	水	結核検診	1学年	○早めに登校し着替えをする。(男子は教室で、女子は中央棟4F柔剣道場で)上半身は無地のTシャツ(体育着の白半袖でもよい)に制服の上着を着用する。(Tシャツの下に下着は何も付けない)下は制服とする。
4/16 8:50~	木	心電図検査	1学年	○登校後、上半身は無地のTシャツ(体育着の白半袖でもよい)に制服の上着を着用する。(Tシャツの下に下着は何も付けない)下は体育着とする。女子はストッキングを脱いでおく。(靴下が必要な人は持参する) ○腕時計、金属製のアクセサリーは外す。(胸、手首、足首に電極をつけるため)
4/22	水	尿検査	全学年	保健委員が容器等を配布。当日は登校後に、各教室廊下の壁下に用意してあるピンク色の袋に提出し、名簿に○をつける。忘れないこと!
5/1 5/12	金 火	尿再検査	該当者	4月22日の未提出者と再検査が必要になった生徒のみ対象。保健委員が容器等を配布します。最後のチャンスです。忘れないこと!

健康診断で

こんなことが
分かります



- 発育の状況 (身体計測)
- 視力・聴力の目安 (視力検査・聴力検査)
- 皮膚の状態 (内科検診)
- 栄養の状態 (内科検診)
- からだ・目・耳・鼻・口の病気の疑い (内科・眼科・耳鼻咽喉科・歯科の各検診・心電図検査・結核検診)



これは
分かりません

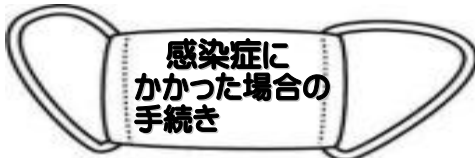
- 正確な視力・聴力
- 病気や不調の原因
- 病名
- 治療法

視力や聴力が十分でない場合や病気の疑いがある場合は、医療機関でくわしい検査を受ける必要があります。

今年度お世話になる 学校医、学校薬剤師の先生



- 内科** 福士 玄先生(福士内科医院)
- 歯科** 梅原 一浩 先生(梅原歯科医院)
- 眼科** 吉田 恒一先生(代官町クリニック吉田眼科)
- 耳鼻科** 一條 宏明先生(一條耳鼻咽喉科クリニック)
- 産婦人科** 齋藤 美貴先生(健生病院)
1年生性教育講話等でお世話になります。
- 薬剤師** 古川 一先生(こがわ薬局)
学校の環境衛生検査等でお世話になります。



感染症にかかった場合の 手続き

日頃から健康観察を行い、感染症が疑われるときは、無理に登校せず医師の診断を仰ぐようにしてください。また、日頃からハンカチ、ティッシュ、マスクを携帯し、手洗い等の手指衛生やうがいをこまめに行うなどの衛生習慣を身につけましょう。

【感染症にり患して学校を欠席する場合】.....

- ①病名、医師からの指示内容、現在の症状等を担任の先生へ連絡してください。
- ②登校再開後、「出席停止に関する申告書」を配付しますので、保護者の方に記入してもらい、学校へ提出してください。医師から処方された薬の明細書の写しも併せて提出してください。(診断書は必要ありません)



こんにちは。皆さんの健康をサポートさせていただく養護教諭の金谷です。
何か困ったことがあったときは、一人で悩まず一緒に考えていきましょうね。
今年度は新型コロナウイルス感染症等の対策について皆様のご協力よろしくお願ひします。

かなや

