



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・咳エチケット

木もれび

2021.4.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。

「自分の健康は
自分で守る！」
真剣に考え、そ
して実践しよう！

草木が芽吹き、生き物は冬眠から目覚める春。生命力あふれる季節です。学校も新入生を迎え、新しい活動が始まりました。コロナ禍が続いていますが、基本的な感染対策に立ち返り、リスク低減に努めながら安全で楽しい学校生活を守っていきましょう。

一人一人の行動が感染拡大と命を救います！

みなさんの健康や安心・安全を守るための学校での取り組み

- ①健康観察を行います（SHR、部活動時に発熱や咳、倦怠感などの有無を確認）
- ②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（出席停止措置）。
- ③教室に手指アルコール消毒剤、消毒用アルコールスプレー（紙タオル）、使い捨て手袋、二酸化炭素濃度測定器を設置しています。
- ④教室の戸や欄間を全開し、授業終了毎に窓を開けて換気を行います。
- ⑤生徒玄関にペダル式手指消毒剤スタンドを設置しています。
- ⑥職員玄関にサーモグラフィカメラを設置しています。
- ⑦保健室前に非接触式検温器サーモマネージャーを設置しています。
- ⑧全清掃区域で消毒用アルコールによる消毒を行っています。



感染リスク低減のための注意事項について

- 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前で検温を）
- ②朝の検温で発熱、咳、強い倦怠感等の症状がある場合は、**症状がすべて消失するまで自宅で休養**してください（出席停止扱い）。
- ③発熱、風邪症状で出席停止となり登校を再開した日は、**担任の先生に朝のSHRで朝の体温、健康状態を報告**してください。出席停止者の自己管理が定着したため、保健室前での検温、健康チェックは省略します。
- ④マスクを着用してください（校内、登下校時、外出時）。
- ⑤手洗い、アルコール消毒で手指衛生を保ちましょう。
- ⑥教室のロスナイを稼働させ、教室や廊下の窓を開けて換気を行いましょ。
- ⑦昼食の前に手を洗い、対面での食事や会話を控えてください。
- ⑧「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密を避けてください。
- ⑨部活動・体育の前後の手洗い（可能であれば部活動中もマスクの着用を）。
→更衣室の換気に注意！ミーティング時はマスクを着用し短時間で終わらしましょう。
- ⑩バランスのよい食事、十分な睡眠で抵抗力をアップさせましょう。



新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が出た場合

発熱かつ呼吸器症状、長引く倦怠感等の症状の他、平時と異なる軽微な症状（鼻水、咽頭痛、味・臭いがわかりにくい等）があれば、登校せず、症状が消失するまで自宅にて療養すること。なお、**息苦しさ（呼吸困難）、強い倦怠感、高熱等の強い症状がある場合は、下記のとおりとします。**

- ①まずはかかりつけ医など身近な医療機関に相談してください。かかりつけ医が診療・検査対応可能な県指定の「診療・検査医療機関」であればそのまま受診し、対応していない場合は「診療・検査医療機関」を紹介していただいでください。
- ②かかりつけ医がないなど、相談先が分からない場合は、24時間対応の県コールセンター（TEL0120-123-801）に連絡し紹介していただいでください。
- ③このことについては、学校にもすぐに連絡してください。

学校にすぐ連絡してください！

- ①医療機関でPCR検査を受けた場合
- ②医療機関で新型コロナウイルス感染症と確定した場合（※兄弟姉妹の在籍する学校にも連絡してください。）
- ③医療機関で抗原検査（簡易）を受け、陽性と判定された場合<抗原検査（簡易）で陰性の場合、PCR検査にて確定診断を行うこととなります>
- ④同居している家族が感染した場合（※濃厚接触者と特定された場合は、PCR検査が陰性であっても、感染者と最後に接触した日の翌日から起算して2週間は経過観察期間となるため出席停止となります。）

令和3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。健康診断をきっかけに毎日の生活を振り返ってみましょう。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。

*新型コロナウイルス対策として、**マスクの着用と会話を控え間隔を空けて整理**するようにお願いします。

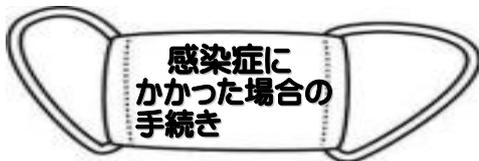
| 日時 | 曜 | 項目 | 対象学年 | 注意事項 |
|---|---|--|------|--|
| 4/11 9:30~ 12:00 (歯科 9:00~) | 日 | 身体測定・健康診断 身長・体重・視力検査・内科検診・歯科検診・眼科検診・運動器検診(該当者)・聴力検査(1,3年)・耳鼻科検診(1年) | 全学年 | ○登校後、上半身は 長袖体育着の中に半袖体育着(上のみ) のみに着替える。Yシャツ・ブラウスは脱ぎ、下は制服(ズボン、スカート)です。(女子はブラジャーをつけたままでよいが、ブラつきインナーやキャミソールは避けること)。着替え場所は、男子は教室、1、2年女子は中央棟4階の柔剣道場、3年女子は講堂を使用する。 ○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) ○丁寧に歯磨きをして登校すること。  |
| 4/14 8:50~ | 水 | 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) に制服の上着に着替える(Tシャツの下に下着は何もつけないこと)。下は制服とする。着替え場所は、男子は教室、女子は中央棟4F柔剣道場を使用する。 |
| 4/15 8:50~ | 木 | 結核検診 | 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) に制服の上着に着替える。(Tシャツの下に下着は何もつけないこと)。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)着替え場所は、男子は教室、女子は中央棟4F柔剣道場を使用する。 ○胸、手首、足首に電極をつけるため腕時計や金属製のアクセサリは外す。 |
| 4/21 | 水 | 尿検査 | 全学年 | 保健委員が容器等を配布。当日は登校後すぐに、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! |
| 5/11 | 火 | 尿再検査 | 該当者 | 4月21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! |



静かに待ちましょう

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・2年生の性教育講話等でお世話になります。
- 薬剤師** 佐々木克典先生(ふくろう薬局)
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、学校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、ティッシュを携帯し、マスクの着用、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。

【学校感染症に罹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」を配布しますので、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**も併せて添付してください。(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。
新しい生活様式を踏まえ、学校でも人との距離をとり、大声を出さない、食事中も会話をせずに食べるなど、制限が多くなっていますが、お互いを思いやり、感染症対策に取り組む皆さんの姿にいつも感心し、感謝しています。こちらからも、マスクの下の笑顔を忘れずにコロナ禍を乗り切っていくいきましょうね。ストレスを抱えたり、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。(保健室に体育着、靴下などの予備は置いていません。自己管理をお願いします)

