

# ほけんだより 4月

令和3年4月  
昴学園高等学校  
保健室 No.1

## 健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス  
事前のお知らせをよく読んで  
積極的に受けましょう



入学・進級おめでとうございます。新しい年のスタートです。環境が変わると疲れも出やすくなるので、意識的に生活習慣を整えていきましょう。保健室は、みんなの元気のサポートをしていきます。1年間よろしくお願いします。

さっそくですが、健康診断が始まります。勉強、運動、遊び…どれもみなさんが健康だからこそ、安心してできること。なんとなく健康診断を受けるのではなく、自分の体を自分で守るために、自分の体と向き合う機会にしましょう。

日程	内容	対象者	持ち物・服装	注意すること
4/13 (火)	身体測定 (身長・体重・視力・聴力)	全校生徒 *聴力は1・3年生のみ	上下体操服 <b>メガネ、コンタクト</b>	・朝から体操服で来る。 ・メガネ等忘れたら再測定
4/21 (水) …………… 4/23 (金)	尿検査 (1次) 朝8:30までに提出	全校生徒 …………… 4/23に忘れた人	検尿 (当日朝のもの) ★袋に名前を書く ★袋をテープで閉じる	・生理で提出できない人は 事前に保健室に言いに来る ように。
4/22 (水)	胸部X線・心電図	1年生	上下体操服	

\*5月以降の健康診断予定は、「ほけんだより5月」でお知らせします。



内科医 : 松島先生 (報徳診療所)  
 歯科医 : 大瀬先生 (大瀬歯科医院)  
 耳鼻科医 : 野々山先生 (野々山耳鼻咽喉科)  
 眼科医 : 森山先生 (大台厚生病院)  
 薬剤師 : 伊藤先生 (伊藤大黒堂薬局)

## 「日本スポーツ振興センター災害共済給付」について

学校の管理下でケガをして病院を受診したら、  
災害給付金を受け取ることができます。

対象になるケガをした時は、保健室に必要書類を  
取りに来てください。

### 学校の管理下とは・・・

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・  
部活の対外試合などの学校生活の中  
(寮生は、寮の敷地内であれば24時間対象)

※病院窓口での支払いが、初診から治癒までの総額1,500円以上が対象です。(自己負担3割の場合)

申請を忘れていませんか? 申請には時効があります。(病院受診日から2年間)

## 学校感染症にかかった場合(インフルエンザ、はしか等)

○診断後、すみやかに担任へ電話連絡してください。

○出席停止期間中は、寮での休養もできませんので、自宅休養をすることになります。

○回復したら、「出席停止証明書」を医師に記入していただき、再登校の際、担任へ提出してください。用紙は、職員室または保健室にあります。昴学園のホームページからも印刷できます。

## 第4波回避の重要な時期！

# 新型コロナ感染拡大を防ごう

三重県指針ver.10～県民の皆さまへ 命と健康を守るために～

◎名古屋市、大阪市、首都圏1都3県など

まん延防止等重点措置、時短要請エリアへの移動をさけて！

※その他の地域への移動も可能な限りひかえて！

◎大人数や長時間におよぶ飲食をさけて！

※高校でも、寮生活、部活動、課外活動などでクラスターとなった事例がみられます。感染しても無症状の場合が多いことから、感染を早期に発見することが難しく感染が広がる場合があります。

◎少しでも体調に異変を感じたら、外出をひかえ、家庭内でもマスク等対策、早期に病院へ

### ●毎朝の健康チェック (SHR・個人カード記入)

朝の体温測定を忘れたら、保健室前ではかってください。

### ●発熱やかぜ症状等 → 登校をひかえる

発熱やかぜ症状等で学校を休む場合は、「新型コロナウイルス感染症対策による出席停止届」(学校ホームページから印刷可)を保護者に記入してもらい、学校へ提出してください。出席停止扱いとすることができます。くわしくは、昴学園ホームページも確認してください。

## 毎朝の健康チェックを 忘れずに!



出席停止の期間：「無症状で1日経過するまで、または医師が感染の恐れがないと認めるまで」

### 出席停止期間の例

発症日	1日目	2日目	★3日目	4日目	5日目
発熱 せき	解熱日 せき	解熱後① せき	無症状①	無症状	無症状
← 出席停止期間 →				登校・入寮可	
★3日目の17時以降帰寮可					

「解熱日」は平熱に戻った日のことです。例1、例2の下線の日が解熱日となります。

(例1：朝 37.6℃→昼・夜 36.5℃、例2：前日夜 37.6℃→朝 36.5℃)

### ●こまめな手洗い・手指の消毒

①外から入る時 ②せきやくしゃみの後 ③食事の前後 ④そうじの後 ⑤トイレの後 ⑥共用のものをさわった時