

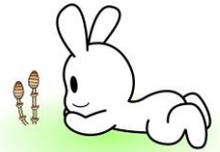


# 保健だより

No. 20  
令和3年3月18日(木)  
仙台西高等学校 保健室

だんだんと日が長く暖かくなってきましたね。今年度も残りわずかとなりました。4月から気持ちよく新生活のスタートを切ることができるよう、3月は各自で1年間のまとめを行うとともに、今後の見通しやスケジュールを立てておくと思心だと思ひます。心と体の健康をしっかりと整えて来年度に備えましょう。

## 今年1年間の保健室の様子



### ▼生徒の健康診断について

今年度予定していた健康診断は、夏休み明け以降へ延期となりましたが、全て終えることができました。来年度の健康診断につきましては、例年通り4月から順次始まる予定です。日にちが近くなりましたらお便りなどでお知らせいたしますので、必ず確認するようよろしくお願いします。

### ▼保健室利用状況について ～2月末時点の集計結果をお知らせします～

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
R2年度	1	5	86	125	59	156	110	149	115	157	86	1,049
R1年度	60	97	107	28	18	92	134	92	87	102	50	867

- \* 今年度は1クラス減、かつ6月始業となりましたが昨年度に比べ保健室利用者は増加しています。
- \* 新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、風邪症状や風邪と疑われる症状等があるときは学校に登校せず自宅療養をお願いしていますので、来室者は問診後自宅療養を促しています。
- \* **朝の時点で体調に不安がある生徒は登校せず自宅で療養しましょう。**



### 相談等含む内科的訴え**804人**

最も多かった症状は「頭痛」次に「腹痛」でした。今一度自分の生活を振り返ってみましょう。特に生活の乱れについては今日から改善することができます。**症状が継続する場合や生活に支障を来す場合には、専門機関を受診しましょう。**

腹痛では、家族がノロウイルスに感染しているという人がいました。**ノロウイルスは感染力が非常に高く、たった数個のウイルスで腹痛・嘔吐・下痢などを発症し集団感染を引き起こします。必ず受診し医師の指示のもと治療するまでは自宅で療養するようお願いします。**

### 日頃から疲れにくい 体をつくるためには？

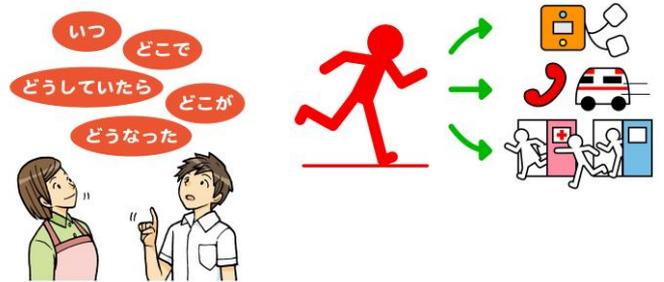
- ☑ 夜更かししない  
1日6時間以上の睡眠時間確保
- ☑ 朝食を食べる  
野菜や果物を摂取し腸の調子を改善
- ☑ 適度な運動  
血流を良くし体を温め免疫力UP
- ☑ ストレス発散  
趣味などで気分転換をしましょう

## 外科的訴え245人

最も多かった症状は「擦過傷」でした。登校時に自転車で転倒する生徒が年間を通していましたので焦って急いで走行せずに、**安全第一で落ち着いて走行しましょう。**

自宅でけがをした、昨日けがをしたという生徒も来室しますが、**けがはその日のうちに対処し、自宅でのけがは自宅で処置するようお願いします。**

- ★ 的確な状況説明ができると保健室だけでなく誰もがスムーズに対応することができます。
- ★ 状況説明の基本は5W1Hです。足りない情報はこちらから聞きますので、まずは自ら伝えられるように日頃から意識しましょう。



## 日本スポーツ振興センターについて ~けがの申請はお済みですか？~

登下校や部活動を含む学校でのけがは学校の保険（日本スポーツ振興センターの災害共済給付）が適用となります。ただし初診から治療までに医療総額 5,000 円以上（自己負担額 1,500 円以上）した場合が対象です。こちらは初診から2年を経過すると時効となり請求できなくなってしまいますので、手続きは速やかに行いましょう。該当する生徒は個人で保健室へ申し出てください。

## 校内の感染症対策について ~今年度インフルエンザ等を含む感染症の流行はありませんでした~

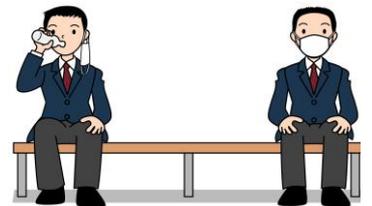
本校では学校薬剤師，管理校医，学校医の先生方のご指導のもと感染症対策を行ってきました。これまで行ってきた対策は今後も続けていく必要があります。年度をまたぎますが、今後も以下の感染症対策を積極的に行っていきましょう。



- ☑ マスク着用
- ☑ 手洗い
- ☑ 消毒
- ☑ 3密を避ける（密集/密着/密接）
- ☑ 毎日の検温
- ☑ 室内の換気
- ☑ 黙食

**率先して取り組みましょう！**

“ソーシャルディスタンス”  
目安1m~2m



## 部活動内の感染症対策について

3/24 から休業に入ります。部活動がある生徒は活動中の感染対策が重要です。本校では各部で実施している体調管理、トレーニングルーム使用の際の検温、消毒など、今後もしっかりと行っていきましょう。【臨時号参照】

- ☑ 部活動が始まる前から体調が悪い場合は「今日はやめておこう」と一歩引くことのできる雰囲気づくりに各部で取り組み、チームメイトの健康を一番に考えましょう。
- ☑ 活動前に部員同士で感染予防（手洗い、消毒、マスク着用・マスクを外している時は持ち歩く）について声をかけ合いましょう。

“消毒”



“検温”



“記録”

