

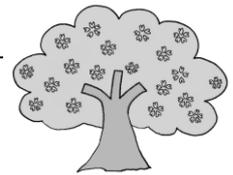
# 保健だより



多摩市立多摩永山中学校 保健室

R3年4月6日・7日

No.1



## 進級・入学おめでとうございます！

暖かい日が続き、新緑の美しい季節になりました。新しい生活を前に、期待と不安もあるでしょう。どんなに環境に馴染むことが得意な人でも、新年度は緊張して疲れがたまりやすくなります。夜はゆったりと入浴、早寝早起き朝ごはん、その日の疲れはその日のうちにとることを心がけ、元気よく新学年をスタートさせましょう。

保健室では、健康管理のほか、相談、健康診断、感染予防対策、保健事務を行っています。伝えたい事・話したい事があれば、遠慮なく話しにきてください。みなさんにとって心身共に充実した1年となりますように。

### 【保健室からの配布プリント】

書類	注意事項	対象	提出期限
1. ㊟緊急連絡・保健調査票	緊急連絡先（優先順）、アレルギーは必ず記入。整形外科の質問は裏面図説を参考に。加除訂正し提出。	全学年	4月9日(金) ※締切厳守！
2. 結核健診問診票	質問1～6まで漏れなく記入	全学年	
3. 心臓検診調査票	質問1～4まで漏れなく記入	1年十再検指示者	
4. 色覚検査（眼科健康相談）	希望者は希望確認書に記入し提出	全学年 希望者	
5. 健康チェック表	4月12日（月）に4月分配布予定	全学年	登校日の朝
6. 独立行政法人日本スポーツ振興センター災害給付制度のお知らせ	登下校を含む学校でケガをした場合は、必ず担任または保健室に報告	全学年	
7. 全国市長会学校災害賠償保障保険の概要	上記災害給付の上乗せ保険で、利用の場合は学校・市役所へ申請	全学年	

### 【今年度お世話になる学校医の先生方】

内科	和光 儀威 医師	和光内科胃腸科	〒永山6-6-1
耳鼻科	淵上 輝彦 医師	東京みみ・はな・のどサザクリニック	〒関戸2-66
眼科	山下 泰弘 医師	山下眼科クリニック	〒永山1-4 グリナード5F
歯科	大蔵 宏基 医師	大蔵歯科医院	〒馬引沢2-14-17 ソレイユ1F
精神科	岩下 覚 医師	桜が丘記念病院	〒連光寺1-1-1
整形外科	林 幹彦 医師	永山整形外科	〒乞田1426永山クリニックモール4F

### 【スクールカウンセラーとの相談について】

基本的に月曜勤務です。他の曜日となる場合もあるので、詳細な勤務日はスクールカウンセラーだよりを確認してください。予約を入れたい方は、平日いつでも学校へ連絡をしてください。なお、時間や健康上の都合で来校が難しい場合は電話相談も可能です。

# 【保健室利用のルール】

<b>目的</b>  ケガをしたときの応急手当	<b>目的</b>  体の調子がすぐれない	<b>目的</b>  体や健康について学びたい	<b>目的</b>  心配事や悩みを相談したい
<b>注意</b>  継続的な手当てではできません。家でしてね	<b>注意</b>  <h2>保健室を利用するときの約束</h2> 必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。	<b>注意</b>  内服薬は出せません	
<b>ルール</b>  先生にことわってから来る	<b>ルール</b>  入室退室時にはあいさつ	<b>ルール</b>  室内では静かに	<b>ルール</b>  備品等に勝手に触らない

保健室に来たときには、自分から、**5W2H**で詳しく様子を教えてください。

- ★いつ (When)
- ★どこで (Where)
- ★誰が (Who)
- ★何をしています (What)
- ★どのようにして (How)
- ★なぜそうなったのか (why)
- ★どれくらいつらいのか (How)

## 【保健室で貸し出しているもの】

### ★その日のうちに返すもの

- ・アイスノン、保冷剤
- ・湯たんぽ

### ★新しいものを買って返すもの

- ・パンツ (男子用・女子用)
- ・サニタリー用品
- ・歯ブラシ (指導用)

### ★洗濯して返すもの

- ・制服
- ・ジャージ
- ・厚手の伸縮包帯

## 【保健室で測定・検査できるもの】

- ・身長、体重計測
- ・視力検査
- ・聴力検査
- ・血圧測定
- ・体温測定
- ・酸素飽和度測定
- ・歯垢の染め出し (保護者同意要す)



体調不良時にはプライバシーに十分配慮して対応します。感染症に対する偏見が感染拡大につながるということ、誰も感染者になりうることを認識し、思いやりをもって学校生活を送りましょう。周囲の目を気にして無理することがないようにお願いします。



## 【おねがい】

- ★体調不良時は一人で保健室にきてください。
- ★入口は、『ケガの手当て・相談エリア』と『体調不良の対応エリア』で分けています。注意してください。
- ★保健室の利用は原則1時間までです。1時間休養しても改善しない場合は、保護者の方にお迎えをお願いし、早退とします。
- ★登校前から体調が悪い場合、自宅で療養してください。1時間目から休養したい、ということがないようにお願いします。
- ★感染予防対策として、持病や特別な事情がある場合を除き、ベッド休養はできません。また、発熱や風邪症状がある場合は早退とします。
- ★年度途中で緊急連絡先を変更した場合や、持病やアレルギーの管理内容に変更があった場合などには、必ず養護教諭へ連絡をお願いします。

TEL 042-371-3701

## 【出席停止の措置が必要な学校指定感染症について】

以下の感染症は、出席停止措置の対象です。もし、これらの感染症にかかってしまった場合は、速やかに学校に連絡をしてください。『登校許可証』の用紙をお渡しします。治癒して学校に登校する際には、医師の記入した『登校許可証』が必要です。『登校許可証』の提出をもって出席停止の手続きを行います。

ただし、季節性インフルエンザの場合は『登校許可証』は不要です。保護者の方が『インフルエンザ治癒届』に詳細を記入し、登校再開日に学校に提出をしてください。用紙は10月頃配布しますが、学校のホームページからもダウンロードできます。

病名	出席停止時の登校基準
①百日咳	特有の咳が消失、又は5日間の適正な抗生剤治療が終了するまで
②麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
③流行性耳下腺炎（おたふく）	耳下腺・顎下腺・舌下腺の腫脹発現から5日を経て、全身状態良好となるまで
④風疹（三日ばしか）	発疹が消失するまで
⑤水痘（みずぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
⑥咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消失した後2日を経過するまで
⑦腸管出血性大腸菌感染症	病状により医師が感染の恐れがないと認めるまで
⑧流行性角結膜炎	病状により医師が感染の恐れがないと認めるまで
⑨急性出血性結膜炎	病状により医師が感染の恐れがないと認めるまで
⑩溶連菌感染症	適正な抗菌剤治療開始24時間を経て、全身状態が良好となるまで
⑪伝染性紅斑（リンゴ病）	発疹のみで、全身状態が良好であれば登校可能
⑫手足口病	発熱・口腔・咽頭の水泡・潰瘍が消失し、全身状態が良好となるまで
⑬A型肝炎	肝機能が正常化するまで
⑭ヘルパンギーナ	症状が改善し、全身状態が良好となるまで
⑮マイコプラズマ感染症	症状が改善し、全身状態が良好となるまで
⑯感染性胃腸炎	病状により医師が感染の恐れがないと認めるまで
⑰髄膜炎菌性髄膜炎	病状により医師が感染の恐れがないと認めるまで
※インフルエンザ（季節性）	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで
※新型コロナウイルス	医師または保健所が感染の恐れがないと認めるまで

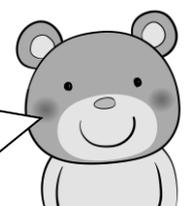
## 【新型コロナウイルス感染症に関わる早退や出席停止の基準】

- ① 体温 37.5℃以上
- ② 咳、咽頭痛などの感冒症状
- ③ 安静時の息苦しさ、強いだるさ、酸素飽和度94%以下

⇒①～③は症状が消失後1日（24時間）は自宅療養し、ぶり返しが無いことを確認する

- ④ 同居する家族に、上記の症状がみられる場合
  - ⑤ 本人・家族が濃厚接触者と判定された
  - ⑥ 本人・家族がPCR検査を受ける
  - ⑦ 本人・家族が新型コロナウイルス感染に罹患
- ⇒⑤～⑦の登校許可は保健所・医療機関の指示による
- ⑧ その他、学校長が必要と認める場合

体調がすぐれないとき、朝から平熱より1℃以上体温が高いとき、あまり経験したことがない症状があるときなど、無理せず体を休めましょう。



# 【本校における感染症対策の取り組み】



## 登校時の健康観察について

- ・昇降口でサーモグラフィカメラによる検温（フィルタリング 37.0℃）を全生徒に実施する。
- ・登校時に一人ずつ『健康チェック表』を提出し、学年教員による健康観察を行う。
- ・『健康チェック表』や検温を忘れてきた生徒は、教室に入る前に検温・問診をしてから教室に入る。
- ・全員、教室に入る前に石鹸と流水で手洗いをする。

## 感染症予防のための基本事項について

- ・休み時間、給食前後、部活前後、トイレ後等こまめに手洗いする。毎日ハンカチを携帯し、爪は短く切る。
- ・生徒、教職員はマスクを着用し、咳エチケットに努める。
- ・マスクを収納するビニール袋（ジッパー付きが望ましい）を持参し、体育や給食、部活動など、マスクを外す際に紛失・汚染しないよう個人で管理する。
- ・早寝早起き、休養、食事、適度な活動、生活リズムの維持を図り、免疫力を高める。
- ・体育や健康診断がある日はジャージ（体育着）登校とする。行事や指示のあった場合は標準服登校となる。それ以外の日はジャージか標準服か選択できる。衣類はこまめに洗濯し清潔を保つ。Tシャツは指定以外の白Tシャツも認める。冬季は換気による防寒対策として、トレーナーやひざ掛けの使用を認める。
- ・授業中やグループ活動の際は、距離をとる、大声を出さない、対面を避け横に並び、パネルやビニール等により遮蔽をする等、会話による飛沫に十分気を付ける。教科によってはフェイスシールドを使用する。
- ・洋式トイレ使用後は、蓋を閉めてから水を流す。

## 環境衛生について

- ・教室、特別教室、トイレは常時換気する。
- ・清掃活動や放課後の時間に、家庭用洗剤やエタノールを用いて1日1回施設消毒をする。
- ・自宅からティッシュ・ビニール袋を持参し、使用済みマスクや鼻をかんだティッシュは自宅へ持ち帰る。
- ・毎日水筒を持参する（水道は手洗い、うがいをするため、衛生面を考慮して使い分けをする）。
- ・水筒への水の補充は、校舎1・4階、屋外の3か所にある水筒補給専用の水道を利用する。うがい、手洗い、直接飲水、歯磨きは禁止とする。
- ・歯磨きをしたい場合は、混雑のない水道で、口を閉じ、うがいは少量の水で飛沫に気を付けて行う。

## 給食時の対応について

- ・2週間以内に発熱、風邪の症状、下痢、腹痛、嘔吐、吐物処理の対応がない人が配膳にあたる。
- ・トングやお玉は一人使用とし、複数の人が使用しない。一度よそったものは食缶には戻さない。
- ・牛乳やパンは1個単位でおかわりをし、シェアしない。
- ・前向きで食べ、班にしない。
- ・「いただきます」をしたらマスクを外し、食事が終わったら人からマスクをつける。

## 部活動の対応について

- ・休日に活動する際は、顧問が『健康チェック表』の確認と健康観察を行い、本人・家族に体調不良がある場合、原則参加はできない。
- ・飲み物やタオルは個人使用とし、貸し借りをしない。
- ・お弁当持参の場合、食事時の感染予防対策は、給食時対応を念頭に顧問の指示のもと行う。