

Higashi's Health

令和2年4月

春日井東高等学校（保健室）



入学・進級をおめでとうございます。保健室では、みなさんが健康で充実した学校生活を送ることができるように、心と体をサポートしていきます。よろしくお祈りします。

学校内の保健担当者を紹介します。東高生の健康度UPをお手伝いします。



保健部

主任 加藤 由利子 先生
奥村 弥生 先生
山本 小百合 先生
池田 有紀 先生
小山 道宏 先生

保健室

養護教諭 岩西 あかね 先生
養護教諭 小原 優子 先生
スクールカウンセラー 興石 賢二 先生：13回程度来校予定です。

教育相談担当

1年 富岡 沙織 先生
2年 池田 有紀 先生
3年 川口 みどり 先生



保健室は、教室棟1階 東側角にあります。

こんな時は保健室へ来てください!



体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当をしたい時



なにか相談したいことがあるとき



※ マスクやポケットティッシュなどは、貸し出し制となっています。

後日体調が良くなってからで構いませんので、新しいものを持ってきてください。

◆ 日本スポーツ振興センターについて

学校の授業中、休み時間中、部活中、登下校中、学校行事中などでケガをして病院で治療を受けた場合条件を満たしていれば医療費の一部が支給されます。保護者や病院に記載してもらった書類がありますので、学校でケガをして病院へ行った場合には、すみやかに養護教諭（保健室）へ申し出てください。



学校のここにあります

東昇降口前
三角屋根の中

◆ 感染症による出席停止について

学校保健安全法施行規則第18条に該当する感染症に罹患した人は、出席停止となります。出席停止の期間は、疾患によって異なりますが、該当している間は、例え元気になったとしても学校に出校することができません。詳しくは担任もしくは養護教諭に申し出てください。（春日井東高校HPにも掲載しています）

これらの感染症と診断されたら出席停止になります

インフルエンザ、百日咳、麻しん、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎 など

◆ 健康診断の実施について

新型コロナウイルス関係により、健康診断の日程が大きく変更となります。随時お知らせをしますので欠席・遅刻・忘れ物がないように心がけましょう。



健康診断は、なぜ大切？

- ① 自分の成長のようすを知る
- ② 病気や異常を早く見つけることができる
- ③ 自分のからだに興味をもつきっかけになる
- ④ 健康の目標づくりに役立つ

今年度お世話になる学校医・学校歯科医・薬剤師の先生方を紹介します。

内科 鈴木 例 先生（鈴木医院）

耳鼻科 森永 正文先生（もりなが耳鼻咽喉科）

眼科 佐藤 之英先生（かちがわ眼科クリニック）

歯科 武山 博 先生（武山歯科医院）

薬剤師 篠原 康一先生（出川薬局）



保護者の方へのお願い

健康診断で所見があったお子様には、その都度、書面でお知らせします。お子様と結果をご確認いただき、早めの医療機関受診をお願いします。また、使用している眼鏡やコンタクトレンズが合っていない・未処置歯や歯肉炎がある等、現在症状がある場合は、検診を受ける前に医療機関にて治療を受けることをお勧めします。

◆ 学校再開後の注意点

○ 自己健康管理表の実施

学校再開後「自己健康管理表」を毎朝記入します。

早朝時に計測した体温、喉の痛み・咳・倦怠感

（身体のだるさ）の有無、その他を記入しますので、自分の健康に関心を持つように心がけましょう。

体温は、起床後すぐに測定しましょう。トイレに行ったり、朝食を摂ったりすると、体温が上昇してしまいます。

体温計はワキのくぼみ中央に当てて、測定が終わるまでは（音が鳴るまで）画面等を見ないようにしましょう。

体温の正しい測り方を知ってる？

- ① ワキの汗をふく
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- ③ 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ④ ワキをしっかり閉じてヒジをわき腹につける



○ 手洗い・うがいの実施、こまめな水分補給

手洗い場やトイレに手洗いの方法を掲示してあります。掲示を参考にして、こまめに丁寧に洗いましょう。うがいをすることで、喉の粘膜を乾燥から守る効果があります。同様にこまめな水分補給も喉を潤わせることにつながりますので、暑さ寒さに関係なく飲み物を持参するようにしましょう。

○ 咳エチケットの実施

アレルギー反応や喘息等の体質によって咳が出てしまう場合もあるかもしれませんが、周りの人を驚かせさせないためにも、咳エチケットに努めましょう。できる限りマスクの着用をお勧めします。



○ 教室の換気、ドアノブ等の消毒

教室内の空気がよどんでしまわないように、廊下側の天窓は常時開け、窓も5cm以上は開けます。教室のドア等を消毒できるスプレーを用意する予定です。詳しくは担任から指示があります。

○ 昼食時の注意

昼食時はクラスの自分の席のみとなります。机・いす等の移動はできません。食事の前には必ず手を洗い、おしゃべりは極力控えて食べます。

一人ひとりの意識と周りを思いやる気持ちが大切です。学校全体でこの危機を乗り越えましょう。