

保健だより★えがお

令和2年4月9日
鳥取県立青谷高等学校
NO. 1

入学・進級おめでとうございます。

春のやわらかな風と花の香りに包まれて、新年度がスタートしました。この年度初めは、国内での新型コロナウイルスの感染が広がり、心配なことも多いかもしれません。今は、自分自身の身を守るための行動が大切です。引き続き、毎朝の検温をはじめ、手洗いやマスク着用など、自分でできる感染症予防を行い、体調を整えて学校生活を送りましょう。



新型コロナウイルス感染防止対策～家庭・学校ですべきこと～

朝、登校前に必ず確認！

- 家庭での健康観察、登校前の体温測定をすること
- 発熱や風邪症状、においや味の異常がある場合は、無理はしないこと



日常的に気をつけること～自分でできる感染予防！～

- 手指の消毒または石けんによる手洗いを徹底すること（帰宅後、食事前、掃除後、運動後）
- 可能な限りマスクを着用
- 3つの条件（換気の悪い密閉空間、多くの人が密集、近距離での会話や発声）が同時に重なることを回避すること

健康診断について

例年、4月から6月にかけて、定期健康診断を行います。しかし、今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、県内のすべての県立学校は、校内で行う身体測定や検査機関が行う検診以外の定期健康診断を6月1日以降に行うこととなりました。健康診断は自分の成長や病気の疑いの有無を知ることや将来にわたって自分の健康を管理する能力を身につけるために行われます。今年は、下記の日程で実施する予定です。検診時に欠席しないよう健康管理に心がけてください。



定期健康診断日程



日時	検診内容	対象	時間	会場
4月10日（金） または13日（月）	身体計測 視力・聴力	全年次	午前	体育館 校内
4月16日（木）	結核検診	1年次	午前	校庭（レントゲン車）
	心電図検診	1年次	午前	保健室
4月21日（火）～23日（木）	尿検査（1回目）	全年次	朝のうち	回収場所：教室
5月12日（火）13日（水）	尿検査（2回目）	全年次	朝のうち	回収場所：教室
6月10日（水）	内科検診	3年次	午後	保健室
6月11日（木）	歯科検診	全年次	午前	保健室
6月17日（水）	内科検診	2年次	午後	保健室
6月19日（金）	眼科検診	1年次+α	午前	保健室
6月22日（月）	内科検診	1年次	午後	保健室

お世話になる専門機関の先生方を紹介します！

- 【学校医】 大津 千晴 先生 (石田医院)
- 【学校歯科医】 宮田 弘子 先生 (宮田歯科医院)
- 【学校眼科医】 金道 寛弥 先生 (鳥取市立病院)
- 【学校薬剤師】 井上 千晶 先生 (はまむら薬局)



毎日GOODな自分であるために…

学校生活を充実したものにするためには「健康」であることが大切です。そこで、健康を支える3つの基本をお伝えします。

健康を支える3つの基本！



①生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養・バランスのよい食事・適度な運動で作られます。

②予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも予防につながります。

③心のケア

上手にストレスを発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

慣れない環境でドキドキのあなた

新しい学校や慣れないクラスで「毎日ドキドキする…」という人もいるのではないのでしょうか。

しかし、見方を変えると、今のこの経験は「将来を少し楽にするための練習」なのかもしれません。

これから先、みなさんが『知らない場所に飛び込んでいく』という経験はまだたくさんあります。進学や就職で知らない土地に行く、知らない人と話す…。将来、そういう場所で本当に困ってしまわないように、今から徐々に慣れていきましょう。

きっと1年後も「そんなことがあったなあ…」と笑って振り返ることができます。



【保健室からのお知らせ】

独立行政法人スポーツ振興センターについて

学校の管理下でケガをした場合、災害共済給付制度を使うことができます。例えば、授業中のケガ、部活動中のケガ、休み時間のケガ、登下校中のケガなど。総医療費 5,000 円（自己負担3割の場合、支払いが 1,500 円）以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室に声をかけてください。



保健室のひとりごと

あなたにとって、学校はどんなところですか？ 学習や部活動、行事など様々なことを頑張るところ。たまにはホッと息抜きをしたり、友だちと楽しい時間を共有したり…。時には、悩んだり、悔しい思いをしたりすることもあるかもしれません。

そして保健室の目標は？

保健室では、みなさんがからだも心も健康でいられるようにサポートします。また、高校卒業後も、みなさんが自分で健康を守っていけることを目指します。そのための知識を伝え、健康を実感してもらうよう頑張っていますので、よろしくお願いします。

