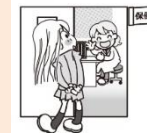


保健だより

菜の花、チューリップ、木の若芽など優しい色に町が染まり、心が躍る季節がやってきました。一方で、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、不安を感じながら過ごしている人もいるのではないのでしょうか。みなさんが抱えている想いを語り合える保健室になればと思っています。今年度もよろしくお祈りします。

nishida.



2021. 4. 26
常北校 保健室

1. 健康診断の日程をお知らせします

今月から各種健康診断を実施しています。現段階では以下の通り予定していますが、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては変更となる場合もあります。

その都度連絡をしますので準備をお願いします。

健診名	健診日	対象学年	準備等
身体測定 (身長・体重・聴力)	4月28日(水)	全学年 (聴力のみ1・3年)	体操服
視力検査	体育の授業時	全学年	メガネ
内科健診	5月12日(水)	3年・2年	体操服
	5月19日(水)	2年・1年	
歯科健診	5月20日(木)	全学年	歯磨きをしてこ こと
尿検査(全3回)	5月13日(木)	全学年	前日の体調管理に 注意すること
	5月24日(月)		
	6月2日(水)		
耳鼻科健診	6月1日(火)	1年と2・3年の 対象者	耳掃除をしてこ こと

2. 学校医の先生方をご紹介します

学校医 山崎貴彦 先生(石塚地方病院)
新井雅之 先生(新井耳鼻咽喉科医院)
渡辺千秋 先生(酒門診療所)
学校歯科医 菊地長生 先生(菊地歯科医院)
学校薬剤師 黒澤 忍 先生(黒澤薬局)



本校の学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方は5名です。各種健診や健康相談・学校環境衛生など、学校の様々な場面でお世話になります。

5. スクールカウンセラーの先生をご紹介します

スクールカウンセラー 人見健太郎 先生です。昨年度に引き続きお世話になります。人見先生は、月に2~3回来校する予定です。カウンセリングを希望する際は、クラス担任の先生や養護教諭の西田までお知らせください。また、生徒はもちろん、保護者の方のご相談も受け付けていますのでどうぞお気軽にご連絡ください。守られた空間の中で、自分の心の中にあるもやもやした思いや感情を言葉で外に吐き出してみませんか？



3. 日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度について

災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払い額が1,500円)以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。

「歯牙欠損見舞金」が支給されることとなりました。

「歯牙欠損見舞金」は、令和3年4月1日以降に発生した学校管理下でのけがにおいて、1歯につき80,000円が支給されます。一部、対象とならないケースもありますので、申請の際にその都度ご相談ください。

※1 歯牙の欠損とは、永久歯が根から全部取れてなくなったもの(喪失歯)をいいます。(治療過程で抜歯したものを含みます)

この制度は公立の小中学校や高校に通学する児童生徒が加入することができる公的な救済制度です。

今年度の保護者負担金は¥1,920-です。他の諸経費と併せての引き落としとなります。

さて、令和3年4月1日から「1歯の歯牙の欠損(※1)」についても、災害共済給付に附帯する業務として、新たに『歯牙

4. 購買(昼食販売)がスタートしました



4月21日(水)より購買がスタートしました。今年度より「パティスリー・クレール様(常陸大宮市)」にご協力をいただいています。パンやスイーツを販売していますので昼食や補食として利用してください。

なお、短い時間の中でスムーズに販売を行えるよう、釣銭のないようにする・順番を守る等ご協力をお願いします。もちろん、挨拶などのマナーも忘れずに!



特別編. 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためにみんなでできること



4月に入り、新型コロナウイルス感染症の罹患者数は増加傾向をたどっています。変異株の出現もあり、いつ・どこで誰が罹患してもおかしくない状況が続いています。

ウイルスについては、未だに分かっていないことが多いのですが、私たちにできることは「毎日の体調管理」と「衛生の保持」これに尽きます。みなさんには引き続き、次のことをお願いします。

(1) 登校前の健康チェックの徹底



登校前に、検温と風邪症状の有無を必ず確認してきてください。結果は、学校で「健康チェック表」に記録してくださいね。

もし、発熱や風邪症状があった場合は、無理せずに家庭で休養してください。症状が長引く場合は、かかりつけ医もしくは県の相談窓口にて相談をお願いします。

* 体温の測り方のコツ *

体温計は、洋服の裾から入れて脇の下に刺すように当ててみましょう。また、自分の平熱を知っておきましょう！



(2) 手洗いや咳エチケットの徹底！



手に触れます。石鹸をつかってこまめに洗い、手についたウイルスが体内に侵入するのを防ぎましょう。外出後やトイレ後、食事前など場面が変わるときには特に丁寧に洗ってください。また、消毒液は殺菌スピードが早いので効率がよい反面、刺激が強いため使いすぎると手荒れの原因となります。(=感染しやすい手となってしまいます) 保湿も考慮し、上手に使いましょう。

①基本は手洗い！消毒液は使いすぎに注意しましょう

石鹸やアルコールを使うことで、コロナウイルスの周りがある皮膜が壊れ、ダメージを与えることができます。

手、特に指先は一日中様々なところ

②マスクの着用

学校内ではマスクを着けて生活しましょう。また、汚してしまうことも考えて予備の持参もお願いします。マスクの効果や正しい着け方・外し方について分かりやすく解説してある動画もあります。こちらも参考にしてみてください

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jgsDZboag9s>

URL: <https://youtu.be/VdyKX4eYba4>

『出典：政府インターネットテレビ』



(3) 換気をして、風の流をつくる！



教室は、悪天候を除いて常時換気します。(最低2箇所開放します)

これからの季節は、暑さをしのげるように下着の素材など工夫しましょう。また、汗で身体を冷やさないようタオルもお忘れなく！

(4) 昼食中は静かに。おしゃべりは後で。

座席は向かい合わずに、隣 or 斜め向かいで食べましょう。本来であればリラックスできる時間なので会話も弾むところですが、我慢をお願いします。会話は食後に、マスクを着けてから楽しんでください。

感染リスクを減らすための4ヶ条

対面の食事は避ける



会話をしなくても対面で食事をすると、飛沫が食事に飛び感染することがあります。向かい合わずに食事をしましょう。

(5) 学校を離れても取り組むことは一緒です！

部活動の終了時や登下校時など、学校から離れることで感染予防に対する意識が緩んでいませんか？「学校だから」ではなく、いつでもどこでも感染予防策は必要です。

一人一人が自分自身の健康を守るために行動することで、結果的に社会全体の感染リスクを減らすことができます。みなさんには、「自分も社会の一員である」という意識を持って毎日を過ごせるような常北生であってほしいと願います。

(6) 根拠のない情報や噂に惑わされない・自分から広げない！

もし、新型コロナウイルス感染症に罹患したとしても、その人は悪くありません。個人の特定に関わるような詮索や情報を広げることは決してないようお願いします。また、罹患してしまった本人やご家族に対して差別をするような行為は絶対に許されません。

根拠のない噂や情報を鵜呑みにせず、誠実に対応できる強い心を持ってください。

感染拡大市町村の指定について (4/22~5/5)

県内の感染拡大の傾向を踏まえ、県内の6市町が感染拡大市町村の指定を受けました。水戸市と城里町も該当しています。不要不急の外出自粛(特に夜8時以降については徹底)等が求められています。