

波高保健だより

2020年6月1日
波崎高校 保健室

長期にわたる臨時休業が終わり、学校再開が認められ、今月から学校がスタートすることになりました。長かった自宅での学習はいかがでしたか？学校に登校できるようになったら、教室で学習したり少しずつですが、部活もできるようになるので楽しみですね。あまりにも長い休業のため、生活リズムが乱れ、昼夜逆転の生活が続いた人もいるのではないのでしょうか？

少しずつで良いので、運動したりして規則正しい生活を取り戻すように心がけていきましょう。

コロナウイルス感染症が、終息したわけではありません。いつでも身近に潜んでいる可能性があると考え、常に手洗い・うがいを意識づけ、免疫力を高め、乗り越えていきましょう。

朝の健康観察をお願いいたします

朝、登校前に必ず検温をお願いします。発熱のあった場合、感染症予防のために自宅で休養し、様子をみてかかりつけの病院へ電話連絡し指示を仰いでください。発熱の状態が何日も継続する場合や、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）の症状が続く場合、神栖市在住の生徒は、潮来保健所へ銚子市在住の生徒は銚子市保健所へ電話連絡し相談ください。

潮来保健所 0299-66-2114
銚子市保健所 0479-22-0206

その他相談窓口

帰国者・接触者相談センター 029-301-3200
神栖健康増進課 0299-90-1331
厚生労働省電話相談窓口 9:00~21:00
0120-565653（フリーダイヤル）

感染症が疑わしい場合は、「出席停止」という扱いになりますので、朝から発熱している場合は、登校を控えてください。その際は、必ず学校（48-0044）へ連絡をしてください。

登校前に必ず体温測定をする

登校した際、教室で担任によるチェックがあるので、忘れた場合は、廊下で非接触体温計にて学年の先生に測定してもらうこと。

マスクを必ず着用する

登校するときは、必ずマスクを着用すること。学校では、飲食時以外は、マスクを着用する。国と神栖市からマスクを、マスクインナーは境町からの寄贈されたものです。大切に使用すること。

ハンカチ、ちり紙を身につける

手洗いの回数が多くなります。必ず持参すること。毎日きちんと取りかえ、衛生的にすること。（貸し借り厳禁）

友達との距離は、1~2メートル

接触、接近に注意して生活すること。

消毒する

教室の出入り口とトイレ、各実習室の出入り口に消毒薬を設置するので、各自使用すること。（無駄使いはしないこと）

また、教室には、ドアノブや机等に使用できる消毒薬（次亜塩素系）も用意してあるので、担任の先生の指示のもとに使用すること。消毒薬の補充は、保健室にて行います。声をかけてください。

教室の換気をする

常時2方向開放する。（ベランダ側と廊下側の窓を開け、エアコン使用時も同様にする）

帰宅後は

うがい・手洗いをする。早めに制服を脱いで着替えること。（制服はファブリーズ除菌などをしてハンガーにかけておく）

保健室を利用するときは

■担任や教科の担当の先生に必ず症状を伝えてから来ること。急ぐ場合は、友達に伝えてもらうこと。

■体育でけがをした場合は、体育の先生にきちんと話してから来ること。体育教官室に製氷器があるので、体育の先生にもきちんとけがの状況を伝えること。

■飲み薬は、各自で用意すること。

■保健室での飲食はしないこと。

※緊急な場合、保護者の方とすぐ連絡がつくようにご家庭で話し合っておいてください。万が一、救急車を要請した場合、保護者と連絡がつかないと病院の受け入れが遅くなります。

できるだけ早く迎えができるようにご協力願います

日本スポーツ振興センター給付金の請求について

神栖市に在住の生徒は、神福との重複請求（併用）はできません。どちらを使用するかは自由ですが、この保険は、全額戻ってきます。しかし、申請に時間がかかりますのでご了承ください。一度窓口で3割負担でお支払いをいただきます。数ヶ月後に給付となります。

学校生活の中でケガをしたら、災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることが出来ます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。

出席停止について

下記の感染症は、「出席停止」の措置がとられます。ご家庭において、学校指定の「治癒報告書」を記入していただき、学級担任まで提出ください。用紙は、担任から配付されます。病院からの処方箋のコピーを必ず裏面に添付してください。

診断書は有料となりますので必要ありません。

（主な病名）

インフルエンザ・百日咳・麻疹（はしか）・流行性耳下腺炎・風疹・水痘（みずぼうそう）・咽頭結膜熱・流行性結膜炎・溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症・新型コロナウイルス感染症など

★ご不明な場合は、学校にご連絡ください。

波崎高校の学校医

内科医 永木弘和先生（永木医院）
内科医 渡辺 隆文先生（渡辺病院）
歯科医 安藤 進平先生（安藤歯科医院）
眼科医 渡辺 絵美先生（わたなべ眼科）
健康管理医 永木弘和先生（永木医院）
薬剤師 森下 久美子先生（Y・A薬局）



○ 各種健康診断は、日程が決まり次第連絡させていただきますのでご了承ください。

養護教諭の津嶋です。どうぞよろしくお願いたします。

