

# 岡山県立津山中学校・高等学校 保健だより

## ヘルス！ 4月号



令和3年4月  
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。新たな環境で緊張したり、今まで以上に勉強・部活等で忙しくなることもあると思いますが、自分の体調管理も大切なことです。健康に気を付けて、1年間元気に楽しく過ごして欲しいと思います。

### ○健康診断日程○

日時	検診	対象
4/16(金) AM 13:00~	スポーツテスト・身体計測 内科検診	中1年・高1年
4/23(金) AM 13:00~	スポーツテスト・身体計測 内科検診	中3年・高3年
4/26(月) AM 13:00~	スポーツテスト・身体計測 内科検診	中2年・高2年
4/13(火)~15(木)	検尿一次	中・高 全員
4/28(水) 8:30~	胸部X線・心電図・血液検査	高1年
4/28(水) 10:30頃~	心電図・心音図検査	中1年
5/13(木) 14:25~	歯科検診	中・高 全員
5/25(火)・26(水)	検尿二次	中・高(該当者のみ)
6/1(火) 13:30~	耳鼻科検診	中1年
6/2(水) 13:00~	眼科検診	中1年・高1年
6/3(木) 13:15~	耳鼻科検診	高1年

なるべく  
欠席のないように  
しましょう！

検尿は期日を守って  
**全員提出**です！！

\*色覚検査については  
一斉に実施せず、  
希望者のみ個別に  
対応します。  
保健室まで連絡して  
ください。

### ○学校感染症の扱いについて○

学校感染症とは、出席停止になる疾病のことです。罹った場合は、次の手続きを行ってください。

- 津山高校・中学のHPから各様式をダウンロードする。(学校からFAXまたは郵送も可能)
- インフルエンザ以外の場合：治療をしていただいた医師に「治療証明書」の用紙に記入していただく。(学校用紙の場合は無料)  
インフルエンザの場合：医師の指示をもとに、保護者に「インフルエンザ罹患報告書」の用紙に記入していただく。  
新型コロナ疑い等の場合：保護者に「学校における新型コロナウイルス感染症(疑いを含む)についての報告書」の用紙に記入していただく。
- 証明書 or 報告書を担任に提出する。

\*手続きについて不明な点などがあれば、遠慮なく保健室までお尋ねください。

### ○保健室利用の約束○

授業時間帯に保健室を利用するときは『保健室休養届』が必要です。

保健室休養届(上半分)に自分で記入

↓  
教科担任に提出し、確認印をもらう

↓  
休養届を持って保健室へ

(保健室休養届は各HR教室・各職員室・保健室に置いてあります。)

- ★休養後は保健室休養証明を養護教諭からもらって教科担任に提出します。
- ★保健室来室後、保健室来室者記録に記入します。
- ★急な体調不良やけが以外は、休み時間に利用しましょう。

保健室休養届		
年月日	年	月
クラス	組	番
氏名		
休養理由		
休養時間	時間目(時 分~時 分)	
教員氏名・役職	印	

保健室休養証明		
休養時間	時間目(時 分~時 分)	
温度	体温・カウゼンリング・体温測定(℃)	
脈	脈を測定して経過観察(入浴時間 時 分・外科的処置)	
その他	受診連絡( )・医療機関へ( )	
連絡事項	医師受診指導・連絡指導・申込(時 分)	
養護教諭印	印	

保健室はこんな時に利用してください



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



### 【災害共済給付制度】

## 日本スポーツ振興センターについて

学校管理下で  
けがをしたら

- ★全員が加入しています。
- ★学校管理下(授業中・部活動中・登下校中)での災害(けが等)で医療機関にて治療を受けた場合、スポーツ振興センターからの医療費の給付を受けることができます。ただし、**医療費が5,000円以上**(保険証を使って自己負担額が1,500円以上)でないと対象になりません。
- ★市町村によっては、乳幼児医療給付の対象年齢になる場合がありますが、**スポーツ振興センターの給付制度を優先してください。**
- ★担任・顧問の先生に報告のうえ、保健室に連絡してください。
- ★交通事故等対象にならない場合もあります。(保健室まで遠慮なくご相談ください。)

# 津山中学校・高校の 新型コロナウイルス対策について

岡山県内でも、日々、コロナウィルスの感染者について報道されており、変異ウイルスも確認されています。今一度、感染予防対策を確認して、徹底しましょう。

## (1) 毎朝の健康観察の実施について

- ① 登校前に必ず検温し、発熱や症状がある場合には登校を控え、自宅で様子をみましよう。
- ② 登校時には、家庭での検温結果を確認します。検温を忘れた場合は、教室へ入る前に、職員室で検温を行ってください。発熱があった場合や、登校後に発熱や症状が出た場合には、保健室で待機し、保護者の方と連絡を取った上で帰宅することとなります。  
\*上記①②の場合は、出席停止となります。
- ③生徒は、毎朝検温した結果や症状の有無について、**健康観察記録票**に記入しましょう。必要に応じて、提出を求める場合もあります。

## (2) マスクの着用について

咳エチケットを徹底し、基本的に体育以外はマスクを着用し、飛沫による感染リスクを最小限に抑えましょう。マスクの着用は自分のためだけでなく、周囲のためでもあります。

## (3) 手洗いの実施について

食事前、休憩時間、トイレの後等には、石けん・流水で手洗いを励行しましょう。清潔なハンカチも毎日持ってくること。校内各所に設置しているアルコール手指消毒液は、手洗いができないときなどに補助的に使用してください。

## (4) 校内消毒の実施について

特に多くの生徒が手を触れる箇所（ドア引き手等）を消毒します。消毒液は保健室で補充可能です。

## (5) 教室等の換気について

空気の流れをつくるように、対角線上の窓を開けて、こまめに教室内の換気を行いましよう。廊下側上部の窓は常に開け、常時換気も行います。空調が効きづらくなることがありますから、各自、必要に応じて衣服を調整しましよう。

## (6) 飲食について

机を合わせることはせず、自分の席で前を向いて、会話を控えて昼食をとりましよう。会話をすることは、昼食後に、マスクを着用してから行います。飛沫による感染のリスクを避けるために、お互いの配慮を忘れないようにしましよう。

## (7) 平日以外の活動について

土日等の授業のない日に登校する場合も、自宅で検温した上での参加とするなど、授業日と同様とします。

基礎疾患がある家族、高齢の家族を持つ人だけでなく、  
学校生活に不安を感じる人も少なくありません。



自分自身を守り、周りを気遣った行動をしましよう。よろしくお願ひします。

※基本の「食事」・「運動」・「睡眠」を大切にすることで、免疫力を高め、日々の体調管理も忘れずに行いましよう。

