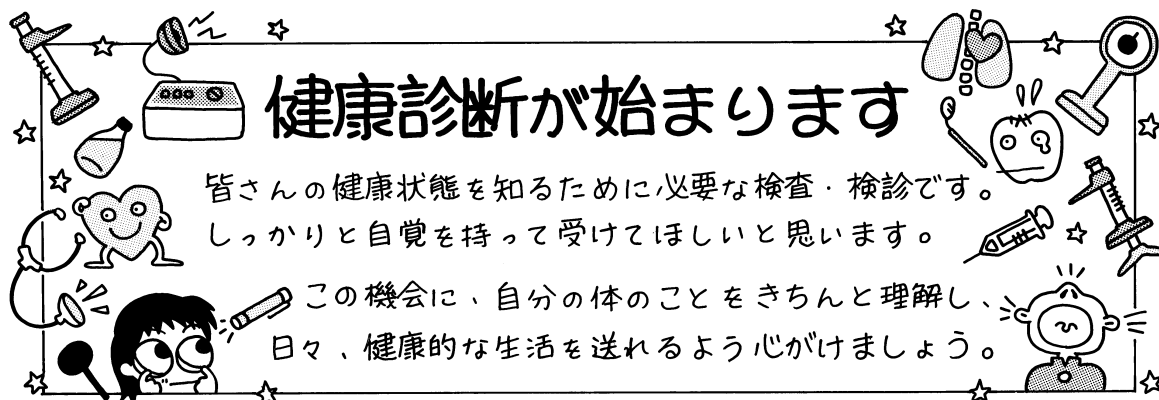


# ほけんだより

令和3年4月6日  
多摩高校 保健室  
No.1

ご入学・進級おめでとうございます。  
4月はなにかと忙しく、体調を崩しやすい時期でもあります。  
食事や睡眠時間を意識し、体調管理に努めましょう。



学校内では一回しか行わない検診がほとんどです。検査を受けられなかった人は、各自で医療機関へ行って各自で検査をしていただくこともありますので注意してください。

## 今年度の健康診断の予定

月	日	曜	検診項目	予定時間	場所	対象者
4	8	木	心臓病検診	1~3校時	会議室	1年生
4	15	木	内科検診①	1~3校時	相談室	1年生
4	16	金	尿検査1回目	8:40	中央棟入口	全校生徒
4	21	水	内科検診②	1~3校時	相談室	2年生・3年生(7クラス予定)
4	22	木	内科検診③	1~3校時	相談室	2年生・3年生(7クラス予定)
5	7	金	身体計測	時間が決まり 次第、連絡を します。	各計測場所	全校生徒
			身体計測		各計測場所	
			身体計測		各計測場所	
5	10	月	結核検診	1~3校時	東棟1F	1年生
5	11	火	歯科検診	1~5校時	会議室	全学年(19クラス予定)
5	12	水	尿検査 2回目	8:40	中央棟入口	再検査者・未提出者
6	1	火	歯科検診	1~2校時	会議室	全学年(2クラス予定)
6	3	木	眼科検診	1~2校時	会議室	全学年
6	10	木	耳鼻科検診	1~2校時	会議室	1年生+2・3年生希望者
	未定		尿検査 3回目	8:40まで	保健室	再検査者・未提出者

# 日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下（授業中・部活動中・休み時間・登下校中など）にケガをした場合、日本スポーツ振興センターから、共済給付金が支払われます。本校では全校生徒が加入し、掛け金（年間1,935円）を負担していただいております。

昨年度、学校管理下においてケガをし、まだ手続きをしていない場合があります。至急 保健室までご連絡ください。その他、手続きに関してご不明な点などありましたら、早めに確認をお願いいたします。2年を過ぎますと申請ができなくなります。

不明な点がありましたら、保健室までご連絡ください。

〈保健室〉 Tel 044-911-7107（代）

## 感染症対策について



### 😊 毎日の健康観察と出席停止について

- ・ 毎日必ず検温と症状のチェックをし、健康観察票に記入してください。この健康観察票は、毎日持参し、登校してください。健康状態を振り返る大切な記録となりますので、過去16日間保管してください。
- ・ 遅刻をした場合、検温と健康観察票の記入が済んでいれば、職員室に行かず授業に向かってください。
- ・ 検温を忘れた場合には、職員室前の非接触式体温計を使い、自分で検温をし、健康観察票に記入してください。
- ・ 発熱（目安は37.5度以上もしくは平熱より1度高い）などの風邪症状が現れた場合は、学校に連絡をし、医療機関を受診してください。医療機関の助言を受けて、出席停止の扱いとなる場合もあります。治癒後、登校した際に保健室にて「学校感染症報告書」をお渡ししますので、保護者の方が記入の上、医療機関の領収書等の写しを添えてご提出ください。

### 👏 手を洗う5つのタイミング

石けんで洗ったら十分に水を流しましょう。手を拭くハンカチは必ず自分のものを使いましょう。

- ① 外から室内に戻った時（登校後・体育後など）
- ② トイレの後
- ③ 食事前後
- ④ 共用用具（PC、本など）使用后
- ⑤ 清掃後
- ⑥ 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後

登校後、  
「体調が悪くなってきた…」  
と感じたら？ 😞

自分の体調の変化に気付くことは大切なことです。登校後に不調を感じたら、すぐに保健室にきてください。

基本的な生活習慣を整えて、免疫力を高めることもとても大切です。勉強に部活動に行事にアルバイトに…毎日忙しいみなさんですが、遅くても12時には寝てしっかり体を休めましょうね。

