



あや 保健だより

新屋高校保健室 NO.2
令和5年5月10日

風薫るすがすがしい季節となりました。新年度がスタートして約1か月が経ちましたが、新しい環境にはもう馴染めたでしょうか。そろそろ疲れがでてきている人もいるかもしれません。疲れがたまると免疫力が低下し感染症にかかりやすくなります。忙しい毎日とは思いますが、心身共にリラックスできる時間を見つけ、日々の生活の土台となる体と心が健やかであるようケアをしてあげましょう。



健康診断について

勉強や部活動でベストパフォーマンスを発揮できるのは心身共に健康だからこそです。健康診断は自身の体について知り、また生活を見直すことのできる機会ですので、ぜひ受診しましょう。また、医師から指示があった人には受診勧告を配付しています。受け取った場合は医療機関を受診し、心身のケアに活かしてください。

◇5月 健康診断予定一覧

日にち	曜日	項目	時間	対象者
11	木	尿検査②	8:45まで提出	1回目の未提出者、再検査者
		歯科検診①	9:00～	3年生、2A、2B、2E、1年理科学研究部
15	月	眼科検診	13:20～	3年生の抽出者
16	火	結核検診	9:00～	1年生
18	木	耳鼻科検診	13:20～	1年生、2・3年生の抽出者
25	木	歯科検診②	9:00～	1年生、2C、2D、1回目欠席者
26	金	尿検査③	8:45まで提出	2回目の未提出者、再検査者

※尿検査は全部で4回しかありません。再検査になることを考慮し、第3回目までに提出しましょう。

◇身体測定結果について

	学年	1年		2年		3年		
		性別	男	女	男	女	男	女
身長 (cm)	本校 (R5)		170.0	158.2	170.8	158.0	172.0	158.8
	秋田県 (R3)		169.6	157.8	170.7	158.2	171.9	157.7
	全国 (R3)		168.6	157.3	169.8	157.7	170.8	158.0
体重 (Kg)	本校 (R5)		59.9	53.8	62.8	52.8	63.0	52.9
	秋田県 (R3)		61.0	52.8	63.1	53.0	65.9	53.1
	全国 (R3)		59.0	51.3	60.5	52.3	62.4	52.5

4月に実施した身体測定結果です。結果は他人と比べるものではなく、自身の成長の目安にしてください。個人の結果一覧は成績票を送付する際に同封予定です。

自転車によるケガが増えていきます

毎年4月は外科的な理由による来室が増加しますが、今年度は特に多いように思います。特に自転車によるケガや事故が頻発しています。自転車でのけがや事故は、自分だけではなく周りの人もまきこんで大きなケガに発展しやすいため、自転車通学の人は特に気をつけましょう。

- ①段差を乗り越えるときは特に慎重に（乗り越えられず転倒する人多数です！）。
- ②ブレーキは後輪を先にかける（前輪を先にかけると前転する恐れがあります）。
- ③雨の日の乗車や運転は控え、雨上がりなど地面が濡れているときの坂道はスピードを出しすぎない。



新型コロナウイルス感染症 5類に移行しました

移行後の感染症対策については5月9日付けの文書ですでに通知していますが、本号では新型コロナウイルス感染症に関する出席停止について詳細にお知らせしたいと思います。

もし不明な点があれば、教頭先生または養護教諭までお問い合わせください。

◇罹患時の出席停止期間と登校開始時の注意点について

発症時の出席停止期間と、周囲へ配慮する期間は次の通りです。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
(例)5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
症状が現れた日	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> 症状が現れた日から5日間、かつ、症状軽快後24時間が経過するまで </div>					発症後10日が経過するまでマスク着用や、重症化リスクのある方への接触を控えるなど配慮する				

- ❁ 無症状における出席停止期間は、検査日を0日として5日を経過するまでが基準となります。
- ❁ 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せず解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。
- ❁ 「症状が現れた日から」や「症状軽快後24時間を経過」とは、発症した日や症状が軽快した日の次の日から起算してください。
- ❁ 上記の要因を満たしたのち登校可能となりますが、発症後10日を経過するまではマスクを着用するなど、周囲への配慮をお願いします。

Q. 風邪症状で休んだ場合の取り扱いはどうなりますか？

A. コロナ禍前と同様、欠課・欠席です。

Q. 今までは「風邪症状がある場合は自宅療養を」と言われていましたが、今後は？

A. コロナの症状とアレルギー症状を区別することは困難なため、軽度な症状を以て登校を控える必要はありません。

保健室からのお知らせ

🌸 スクールカウンセラー来校日

5月22日(月)13:15～

カウンセラーは前年度に引き続き、横尾裕紀子（よこお ゆきこ）先生です。穏やかな雰囲気先生で、リピーター率がとても高い先生です。

面談を希望する場合は、担任または保健室までお知らせください。

🌸 ケガに注意！もしケガをしたら、スポーツ振興センターの申請を！

新学期になると通学中や体育でケガをする人が増加します。今のところ命に関わるようなケガの報告はないですが、今後もそうとは限りません。疲れが溜まると注意力も散漫になりますし、体がかたいとケガもしやすくなります。ぜひ、お風呂上がりなどに全身のストレッチをしてみましょう。気持ちがいいですし心身共にリラックスできます。

学校管理下での傷病はスポーツ振興センターの請求対象となりますので、まだ請求していない人は早めに請求してください。受傷日から2年が経過すると請求できなくなるので注意してください。

