

# 保健通信

令和2年4月15日  
益田翔陽高等学校 保健室



新入生140名を迎え、新年度がスタートしました。

始まって数日がたちますが、みなさん良いスタートができていますでしょうか？

今年度も保健室はみなさんの学校生活が安全で安心して過ごせるようサポートしていきたいと思っています。

何か困ったこと、不安なことがあれば遠慮なく相談してください。



## 保健相談部 メンバー紹介

陶山 利治 (体育科)

三明 晃信 (電気科)

山根 萌 (数学科)

川本 展史 (電子機械科)

竹田 正範 (生物環境工学科)

中島 はるか (養護)

\*\*\*\*\* よろしくお祈りします \*\*\*\*\*

## 新型コロナウイルス感染症予防のための健康診断対応について



全国的に新型コロナウイルス感染症が流行し、島根県内でも感染者が確認されています。このような状況を受け、健康診断の実施について、粘膜に直接触れる検診もあるため、学校医の先生、関係機関と相談した結果以下のような対応をとらせていただくこととしました。

感染予防のための対応です。ご理解いただきますようお願いいたします。

また、実施する際は、感染予防のための対策を行い実施いたします。

検診名	実施予定日	対象者	検査者 校医	対応
結核検診	4月13日(月)	1年生	島根県環境保健公社	実施済み
心電図検査	4月15日(水)	1年生	ヘルスサイエンス センター島根	延期 (実施時期は今後の状況をみて決定)
身体測定	4月20日(月)	2、3年生	測定：教職員	検診会場を増やし、実施 (1年生は既に実施済み)
眼科検診	4月24日(金) 5月14日(木)	全学年	しまだ眼科 嶋田 一徳 先生	秋以降に延期
内科検診	5月18日(月) 19日(火) 6月 1日(月)	全学年	金島胃腸科・外科 金島 新一 先生	4月末～5月初旬に校医と相談の上、実施または延期について最終決定
歯科検診	5月21日(木) 22日(金) 25日(月) 26日(火)	全学年	齋藤歯科 齋藤 博 先生	秋以降に延期
尿検査 1回目	4月16日(火)	全学年	島根県環境保健公社	実施
尿検査 2回目	4月22日(水)	前回未提出者		実施
耳鼻科検診	6月 5日(水)	1、3年生	いしみつ耳鼻咽喉科 石光 亮太郎 先生	秋以降に延期

### \*\*\*\* 欠席連絡について \*\*\*\*

体調不良等で欠席をする場合は、  
7:30~8:20の間に、保護者の方が  
学校へ連絡をお願いします。

また、感染症予防の観点から、欠席理由については症状(発熱〇℃、頭痛、吐き気...)を詳しく伝えていただきますようお願いいたします。



### ~4月 スクールカウンセラー来校~

4月21日(火) 13:30~17:30

カウンセラー : 近 文彦 先生

相談希望は保健室までお知らせください。



## 新型コロナウイルス感染症予防～休業になった場合の生活について

- 感染症対策のために、毎日の健康観察は大切です。毎日、朝晩体温を測り記録することで、体調の確認をしてくださるようお願いします。
- 以下の症状がある場合は、最寄りの保健所にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談し、指示に従ってください。その場合には、必ず学校への連絡もしてください。
  - ・風邪の症状や37.5℃以上の熱が4日間続いている。
  - ・強いだるさ、息苦しさがある。
- 外出を避け、基本的に自宅で過ごしてください。自宅においては、こまめな手洗い、咳エチケットなど基本的な感染症対策を徹底するようお願いします。また、免疫力を高めるため、「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」「適度な運動」を心がけてください。
- やむを得ず外出する場合は、「換気の悪い密閉空間」「多数の集まる密集空間」「間近で緩和や発声をする密接場面」のいわゆる3つの「密」を避け、マスク等咳エチケットに心がけ、できるだけ人混みを避け行動してください。また、帰宅後は、必ず手洗いをしてください。

手洗いを丁寧に行うことで十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石鹸等で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% 数十個
	2回 繰り返す	約0.0001% 数個

### 再度確認！！感染予防のために みんなで予防をしましょう

「適度な運動」「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」で抵抗力を高めよう

## 3つの「密」を避けよう！ Stop! 新型コロナウイルス感染症

1 換気の悪い密閉空間

2 多数が集まる密集場所

3 間近で会話や発声をする密接場面

3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※ドアノブ、手すり、スイッチなどは、消毒液を使って清掃しましょう。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

#### 正しい手の洗い方

- 流水でよく手をめりし、手のひら、手背、指の間、手の甲、手首を洗い流す。
- 手の甲をのばすように洗います。
- 指先、手の甲を洗います。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらを擦ります。
- 手をひらいて、流水でよくすすぎます。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

#### 3つの咳エチケット

マスクを着用する(口・鼻を覆う) | ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う | 咳(口)・鼻を覆う。

島根県教育委員会  
島根県教育委員会 コロナ 検索

☆登校前に体温測定を必ず行ってください。  
発熱、風邪症状がみられるときは、無理して登校せず自宅で療養をしてください。

☆手洗い、咳エチケットを徹底してください。

☆可能な限りマスクの着用をお願いします。

☆免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけてください。

自分自身を守るために

大切な人を守るために