

ほけんだより4月

郡山商業高校 令和3年4月発行 <No.1>

進級、進学おめでとうございます。新入生を迎え、新年度がスタートしました。1年生の皆さんは何もかもが新しく、緊張することばかりですね。2、3年生も新しい環境へと変わりますが、“あせらず、ゆっくり、少しずつ慣れていってください。

毎月発行する保健だよりでは、保健行事のお知らせのほかに、皆さんが元気に過ごせるよう【健康】について考えていきたいと思っています。



健康診断がはじまります



内容	日にち	対象	時間
身体測定	4/14 (水)	全学年	3~4校時
結核健診	4/19 (月)	1年	13:20~
尿検査 (一次)	4/20 (火)	全学年	朝のSHR前
心電図検査	4/22 (木)	1年	8:50~
尿検査 (二次)	5/11 (火)	再検査、未提出者	朝のSHR前
尿検査 (三次)	5/25 (火)	再検査、未提出者	朝のSHR前
内科検診	6/2 (水)	2年	13:00~
内科検診	6/4 (金)	3年	13:00~
歯科健診	6/8 (火)	全学年	8:50~
内科検診	6/9 (水)	1年	13:00~

校医紹介

検診等でお世話になる先生方です。

☆学校医(内科)
天田 康 先生
(天田内科クリニック)

☆学校歯科医
小野 雅洋 先生
(デンタルオフィス郡山)

☆学校薬剤師
山田 善之進 先生
(あさかのもり薬局)



みんなの保健室、気持ちよく過ごすためのルールです

保健室利用は…

- 具合の悪いとき、ケガをしたとき
- 身体の様子を知りたいとき
- 健康について知識を深めたいとき
- 悩みがあるとき

保健室には養護教諭が2人います
小林 恵子 & 信成 美香 です



守ってほしいこと

- ◎できるだけ休み時間に利用し、授業中に来るときは、必ず担任か教科の先生に話してから来ましょう。
- ◎自分の状態を詳しく話しましょう。(いつから、どこが、どんな様子なのか)
- ◎器具や本は無断で使用せず、大切に扱きましょう。
- ◎休養している人もいますので、騒がないようにしましょう

新入生のみなさん、はじめまして。在校生のみなさん、またまたよろしく。今年も保健室は、みなさんが**こころとからだの健康を保持増進できるように**、少しでもお手伝いしていければと思っています。マナーやルールを守りつつ、互いに気持ちよく過ごすため、協力のほどよろしくお願いいたします。



独立行政法人日本スポーツ振興センターについて



この制度は、学校管理下での災害（負傷・疾病）が発生し、医療機関を受診した場合に、医療費を請求できる制度です。

1 給付対象は…

授業中、休み時間、部活動中、登下校中、学校行事などの学校管理下でけがをして、医療機関を受診した場合が対象になります。給付額は、窓口での支払いの有無によって決まります。

2 手続きは…

けがをして、医療機関を受診した場合は、生徒本人が保健室に来室して手続きを行います。



3 給付されない場合は…

- ・医療費の合計が5000円以下の場合（病院の窓口支払いが1500円以下）
- ・保険診療以外で治療を受けた場合（歯科の自由診療、整体治療など）
- ・交通事故等で相手から補償を受けた場合

郡商生全員で!



新型コロナウイルス感染症を予防しよう!

まだまだ新型コロナウイルスが猛威を振るっています。感染予防をするにあたり、新型コロナウイルスの知識を再確認しましょう。自分だけでなく、周りの人も含めてお互いを守ることに繋がります。

1 症状

発熱等の風邪の症状（鼻水、咳、発熱、喉の痛み、関節痛、倦怠感など。嗅覚・味覚障害がみられる場合や、熱が出ないケースもある。）

2 感染経路

◆飛沫感染

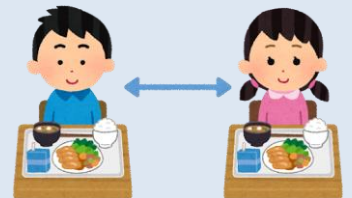
感染者のくしゃみ、咳、つばなどの飛沫から一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを鼻や口から吸いこんで感染する。

◆接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りのものに触れるとウイルスが付く。他者がその物を触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染する。

3 学校生活を過ごす上で気を付けて欲しいこと

- ハンカチを持ち歩き、手洗いをこまめにする
- マスクを必ずする
- 換気を30分に1回以上する（対角に開けると効果的!）
- 体調が悪い場合は無理をせず、かかりつけの病院に相談・受診をする
- 昼食時は、飛沫を飛ばさないよう席を向かい合わせにせず、対面で食べないようにする



新型コロナウイルスに感染した際、自分は無症状のまま相手に感染させてしまうことがあります。大切な人に感染させないためにも、普段から「自分が感染しない」よう心がけることが大切です!

【参考：新型コロナウイルス感染症県立学校対応マニュアル、少年写真新聞 心の健康ニュース717号付録】