

保健室だより



令和2年4月
富山市立大沢野中学校



保健室の
大森智映子です。
よろしくお願いします。

進級・進学おめでとうございます。

どの生徒も新たな始まりや新しい出会いに心を弾ませ、頑張っていて、とてもうれしく思います。

元気に活動したり、夢の実現に向けて取り組んだりするためには、健康管理がとても重要です。

睡眠や食事、排泄や運動、手洗いうがい等、健康を保持し、体調を整えるための生活リズムをつくっていきましょう。

新型コロナウイルス感染症の予防について

登校する際には、以下のことについてご協力をお願いします。

登校前の検温と健康観察

- ・37.5℃以上の発熱（前日も含む）
- ・咳やのどの痛みが続いている
- ・味やにおいが分からない

このような症状がある場合は、家庭で休養し、状況に応じて保健所へ相談してください。

登校後に、体調の異状がみられた場合には、家庭連絡をします。

マスクの着用

基本的には、登校時から帰宅まで着用します。

色等に指定は、ありません。

※ 4/13（月）～4/24（金）の臨時休業中、健康状態を記録する「健康管理チェックシート」を配布します。チェックシートは家庭で記録し、保管するものですが、状況によっては学校へ提出をお願いする場合があります。

その他の感染症について

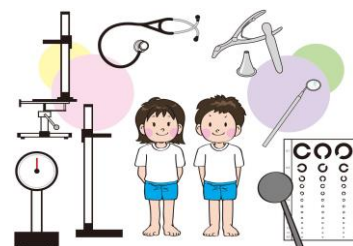
4月9日現在、富山市内の小中学校では、インフルエンザにかかった児童・生徒の報告が続いています。

インフルエンザ、水痘、麻疹等の感染症にかかったときは、学校保健安全法の規則により、出席停止となります。外出を避け、医師の指示に従いしっかり休養させてください。再登校に必要な書類は、生活ノート、本校のホームページ等に掲載してあるので、必要時にご利用ください。インフルエンザは再登校の際、医師の証明は必要ありません。「インフルエンザ治癒報告書」に保護者の方が記入し、学校へ提出してください。



4月の保健目標

「自分の健康状態を知ろう」



健康診断が始まります。保護者の方に書いていただく書類もたくさんあります。体の成長を知ったり、普段あまり意識することのない体の様子に目を向けたりする機会でもあります。

健康診断の予定

- ◆ 6 / 9 (火) 内科検診
- ◆ 6 / 11 (木) 尿検査 (全学年)
心臓検診 (1年)
- ◆ 6 / 24 (水) 歯科検診
- ◆ 6 / 25 (木) 尿二次検査 (対象者)
- ◆ 6 / 26 (金) 歯科検診

お世話になる学校医の先生方

内科	高野 隆 先生
眼科	篠田 和男 先生
耳鼻科	上田 晋介 先生
歯科	米澤 徹 先生
薬剤師	増山 晃子 先生

健康診断の一部延期について

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、富山市では眼科と耳鼻科の検診が一律延期になりました。また歯科と内科も、4月と5月に予定していたものは、6月以降に延期となりました。(実施日は未定。)

4 / 13 (月) ~ 4 / 24 (金) の臨時休業により、予定していた身体測定、視力測定、聴力検査も延期とします。その他の検診も、今後、延期する場合があります。

今後検診を実施する際は、密閉・密集・密接の場を避けるとともに、マスクの着用や消毒を徹底し、感染防止に努めます。

発熱の可能性を知る方法

<脈拍の測定>

- ・ 1分間に100回以上脈がある場合

※手の親指の付け根近くに、脈を強く感じ取れる部分があります。



<呼吸数の測定や呼吸の様子>

- ・ 呼吸が1分間に30回以上あるとき
- ・ 呼吸が荒い、苦しいとき

※息を「吸う」と「吐く」で1回とします。

