

上高☆保健だより

上浮穴高等学校
保健室
令和2年4月

新年度が始まりましたが二度目の休校中です。学校の再開が待ち遠しい毎日ですがみなさん家庭で健康に過ごしていますか？

上高☆保健だよりは保健委員会と保健室から、上高生に役立つ情報を発信していきます。ぜひ家庭の人にも紹介し、毎月読んでくれたら嬉しいです。

今年度の保健目標

体調管理に意識を向け、
毎日を元気に過ごそう

愛媛県より！

感染拡大防止!! 3つの緊急事態回避行動

- 1 うつらないよう自己防衛!
- 2 うつさないよう周りに配慮!
- 3 県外や不要不急の外出自粛!

一人ひとりの行動が感染
拡大と命を救います!

休校中の過ごし方… (もう一度見直して!!)

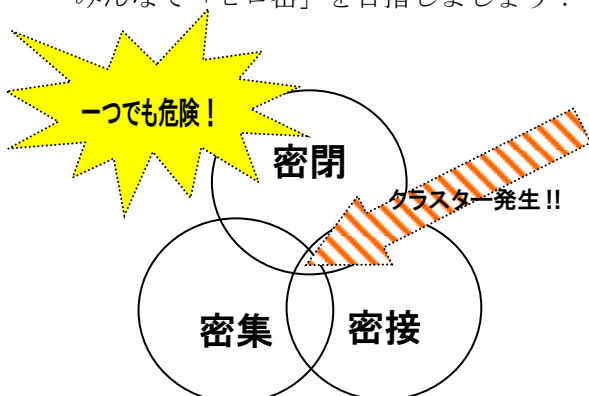
- ① 計画的に学習を行うなど、日常生活に支障がない限り自宅で過ごそう。
- ② 「3密」を回避し、不特定多数が訪れる場所や混雑する店舗への外出は特に控えよう。
(必要な買い物は一人で! 短時間で!)
- ③ 県外の感染拡大地域や市中感染の可能性のある地域への往来はやめよう。
- ④ 朝の検温による体調の確認、マスクの着用、咳エチケット、手洗い・手指の消毒等の感染防止策を徹底しよう。

「ゼロ密」が大切!

「3密」がそろっていないから大丈夫…とか外出の理由をつけていませんか!? 相手はナノメートル単位のウイルスです。一つの密でも感染リスクは高く、「3密」がそろったら爆発的に高くなりクラスター(集団)発生が起こります!!

今、新型コロナウイルスの感染力の強さに脅威しているところです…。

みんなで「ゼロ密」を目指しましょう!



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

<p>他の人と 十分な距離を取る!</p> <p>2メートル</p>	<p>窓やドアを開け こまめに換気を!</p>
<p>屋外でも密集するような 運動は避けましょう! 少人数の散歩や ジョギングなどは大丈夫</p>	<p>飲食店でも距離を取りましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・多人数での会食は避ける ・顔と一つ飛ばしに座る ・互い遠くに座る
<p>会話をするときには マスクをつけましょう!</p> <p>5分間の会話は 1回の咳と同じ</p>	<p>電車やエレベーターでは 会話を慎みましょう!</p>



毎日、健康観察できていますか？

休日も毎日、記入しよう！

感染予防には睡眠をしっかりと、朝食で体を目覚めさせて栄養を取ることも大切です！

健康な高校生でも運動もせず生活習慣が乱れていると、人が大好きなウイルスは喜んで体に住み着いてきます。体調に変化があれば、まず生活を見直しましょう！

4月 健康観察表

年 組 番 氏名

- ★毎朝必ず自宅や検温してください。
- ★発熱（37.5℃以上）や咳、強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）、味がない、においがわからない等の症状や不安なことがあれば学校へ連絡してください。
- ★37.5℃の発熱が4日以上続く場合は下記に相談し、必ず医療機関を受診してください。
- ★感染拡大地域も訪問した場合や濃厚接触者に該当した場合は、学校へも速やかに報告してください。

月	日	曜日	朝の体温	朝食	就寝時間	健康状態等	体調
例	7	火	36.7 °C	○	22:30	◎・倦怠感・味においなし・その他	
4	8	水	°C		:	咳・倦怠感・味においなし・その他	
4	9	木	°C		:	咳・倦怠感・味においなし・その他	
4	10	金	°C		:	咳・倦怠感・味においなし・その他	

5月 健康観察表

年 組 番 氏名

月	日	曜日	朝の体温	朝食	就寝時間	健康状態等	体調	外出や家族の状況
例			36.7 °C	○	22:30	◎・倦怠感・味においなし・その他（頭痛）		松山へ外出、母発熱
5	1	金	°C		:	咳・倦怠感・味においなし・その他（ ）		
5	2	土	°C		:	咳・倦怠感・味においなし・その他（ ）		
5	3	日	°C		:	咳・倦怠感・味においなし・その他（ ）		
5	4	月	°C		:	咳・倦怠感・味においなし・その他（ ）		
5	5	火	°C		:	咳・倦怠感・味においなし・その他（ ）		
5	6	水	°C		:	咳・倦怠感・味においなし・その他（ ）		
5	7	木	°C		:	咳・倦怠感・味においなし・その他（ ）		

各種相談と連絡先

- 帰国者・接触者相談センター 089-909-3483
- 一般的な相談 089-909-3468
- 上浮穴高校 0892-21-1205

5月分はHPから印刷するか、別紙に記録しておいてください。

※同居するご家族の方で症状があれば、それも記入してください。

※心配な症状があれば、前2週間の行動確認が必要です。この観察表を使いますので、休日の記入も必ずお願いします。

健康診断の実施について

休校中に実施できなかった健診も含め、下記の通り実施します。感染症も心配ですが、心臓、腎臓、結核等…未実施で放置せず、疾患を早期発見することも大切です。（文科省通知 Q&A にも「可能な範囲で先行して実施する」とあります。）感染予防に努めながら実施しますのでご協力をお願いします。心配なことがあれば保健室までご相談ください。

健 診	実施機関	日 時	調べる内容
内科 運動器	宇都宮 慎 先生 (うつのみや内科)	5/14 (木) 13:20~ 9/24 (木) 13:30~ ※9/24は抽出者のみ	心臓や肺、骨、皮膚の様子、運動器や栄養状態等に異常がないか ※運動制限のある人には、主治医の意見書が必要かどうかを確認します
歯 科	渡部 嘉津彦 先生 (わたなべ歯科)	6/10 (水) 13:30~	歯やあご、歯肉に異常や病気がないか
尿検査	愛媛県総合保健協会	一次 5/12 (火) 5/25 (月) 二次 6/8 (月) 6/23 (火)	腎臓病や糖尿病がないか
心電図・ 貧血検査	愛媛県総合保健協会	6/16 (火) 11:20~ ※1年のみ	心臓に異常や病気がないか 貧血がないか
結核検査	厚生連健診センター	調 整 中 ※1年のみ	結核という病気の疑いがないか

再検査や精密検査が必要な人には「受診用紙」を渡します。もらった人は早めに受診してください。

人との接触を **8割減らす**、**10のポイント**

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましよう。

1 ビデオ通話で
オンライン帰省



2 スーパーは1人
または**少人数で**
すいている時間に



3 ジョギングは
少人数で
公園は**すいた時間、**
場所を選ぶ



4 待てる買い物は
通販で



5 飲み会は
オンラインで



6 診療は**遠隔診療**

定期受診は間隔を調整



7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8 飲食は
持ち帰り、
宅配も



9 仕事は**在宅勤務**

通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10 会話は
マスクをつけて



3つの密を
避けましょう

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**

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理

も、同様に重要です。