



新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、新学期が始まろうとしています。
 新入生の皆さんは、“あせらず” “ゆっくり” “少しずつ” 慣れていってください。進級した2、3年生、
 4月、5月は体の緊張状態が続き、落ち着いた頃に体調を崩しやすくなります。睡眠・栄養・休養・運動と
 生活リズムを整えるよう心がけましょう！

令和2年4月8日
 新座柳瀬高校保健室

健康診断日程

学校再開にあたっての感染予防対策

- 健康観察票を配布します。毎日ご家庭で検温を行い、健康観察票の各項目に従って記入してください。発熱や風邪症状がある場合は欠席してください。健康観察票をファイルに入れた状態で学校に持参してください。
- 登校した際、教室に入る前に石鹸で十分な手洗いを実施してください。
- 校内にアルコール消毒液を設置しています。
 (学校の消毒液が残り少ないので、設置できなくなった場合には手洗いをこまめに実施してください)
- 校内の手すりなど、ウイルスが付着している可能性がある設備は不用意に触れないよう注意してください。
- 出来るだけマスクの着用をお願いします。マスクがない場合、ハンカチやタオルで代用するなど工夫してください。
- 会話する際は、人との接近を避けるよう意識してください。
- 教室では換気のため、窓やドアを開けたまま授業を行うことがあります。体が冷えないよう衣服での調節をお願いします。
- 免疫力を上げるためのバランスの良い食事と十分な睡眠を心掛けましょう。

月	日(曜日)	検診内容	対象学年	注意事項
4	22日(水) a m	心臓検診	1年生	上下体育着
	22日(水) p m	結核健診	1年生	上下体育着
	27日(月) a m 28日(火) a m	尿検査〈1次〉	全学年	朝のSHRまでに各クラス保健委員へ提出
5	9日(火) a m	尿検査〈2次〉	全学年	朝のSHRまでに保健室へ提出
	10日(水) p m	内科検診	全学年	男:体育着、女:ワシヤツ
	30日(火) p m	耳鼻科検診	1年生+2・3年生対象者	・耳掃除をしてくる ・髪の長い生徒はゴム持参
	31日(水) a m	歯科検診	全学年	歯をしっかりと磨いてくる

※4月に予定していた眼科検診・身体測定は、新型コロナウイルス感染症予防対策として5月以降に延期となります。今後の状況により日程変更があるかもしれません。

校医の先生方を紹介します

- 内科・・・岡崎 滋樹先生、安部 雅男先生
- 耳鼻科・・・飛田 厚夫先生
- 眼科・・・宇野 静恵先生
- 歯科・・・中島絵里香先生
- 薬剤師・・・熊田 美智子先生

健康診断は自分のからだを知るチャンス!

キッチンペーパーマスクの作り方



マスクをキッチンペーパーと輪ゴムとホッチキスで簡単に作ることが出来ます。その他にも縫わずにハンカチで作れるのでインターネットで調べてみてください。

【新型コロナウイルス感染症に関する帰国者・接触者相談窓口】
 埼玉県では、帰国者・接触者相談センターを設置しています。

- 平日昼間 (8:30~17:15)**
各自治体の保健所等
- 夜間 (17:15~8:30)**
埼玉県救急電話相談 #7119

土曜日曜休日昼間 (8:30~17:15)
 <さいたま市以外に在住の方>
 保健医療政策課感染症・
 新型インフルエンザ対策担当
 048-830-3557
 <さいたま市在住の方>
 さいたま市保健所疾病予防対策課
 048-840-2220



養護教諭の斉藤美智子です。新型コロナウイルス感染症の影響で、みなさんが我慢することも多く、不安だと思えます。心配なことがあるようでしたら一人で悩まず、保健室へ相談しに来てください。学校再開後は皆さんが元気に学校生活を送れるよう全力でサポートしますので、1年間どうぞよろしくお願いいたします！

保健室の利用方法

保健室はケガをしたときや体調が悪いとき、体や心の悩みを相談したいときなどに利用できます。

誰でも安心して利用できる保健室にするために、皆さんに守ってほしいルールをいくつか紹介します。

保健室を利用するときは担任や教科の先生、クラスの友達に必ず伝えてください。

保健室に入るときはノックしてから静かに入ってください。



前日のケガや、家でのケガは家で手当てをしてきてください。



保健室に来たら

状況 いつ・何をしていた
 症状 どこが・どのようにと、
 しっかりと伝えてください。

