



ほけんだより 第1号

尚志高校生徒指導部保健係
令和2年5月15日発行

風薫る5月、すがすがしい季節となりました。緊急事態宣言が出され1ヶ月が過ぎました。連日、新型コロナウイルスに関連する報道がされています。「コロナ疲れ」や「コロナうつ」、「コロナストレス」という言葉も現れるようになりました。不安な気持ちも募りますが、基本的には感染者との濃厚な接触がない限りは心配ありません。正しい手洗いをまめに行いましょう。できる予防をしっかりと行いましょう。または、ほけんだよりを読みながら、自分に今できること、身体だけでなく心の健康について考えてみる機会を作りましょう。**※今年度の健康診断関係は外部機関との日程調整中の所もあり、決まり次第連絡します。**

保健室では、生徒が心身共に健やかに成長していくことができるように、お手伝いをしていきたいと思っています。ルールやマナーを守って、上手に保健室を利用して下さい。

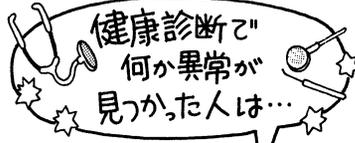
今年度の健康診断について



普段、みなさんは病気の時に医師の診察を受けますよね?! 人間の体は、体内で起こっている変化をできるだけ表に出さないようにしようという性質があります。すなわち、体内で何か変化が起こっていたとしても、最初のうちは表に現れないため、症状を感じることはありません。症状が出てきたということは、病状として症状を隠しきれないくらいに進んでいるという可能性もあるということです。

どんな病気の予防や治療においても同じことがいえますが、最も大切なことは、「**早期発見**」と「**早期治療**」です。症状がないとき、それは、自分が健康だと思っているときにこそ受けるのが「**健康診断**」です。

また、健康診断を通して自分の健康状態を把握し、「**自分の体に興味関心を持ち、自分の体についてよく知る**」ようになることも大切です。受け身にならず、自分の体のことを知るチャンスです。積極的に受けましょう。



家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)



早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。



◆◆◆保健行事予定◆◆◆

〈心電図・貧血・結核検診〉

6/11(木)~12(金) 1学年実施

〈尿検査〉 腎臓の病気や糖尿病がないか調べます。

6/18(木) 全学年実施

〈内科検診〉 栄養状態や心臓、骨格皮膚の様子など、全身の様子を調べます。

1学年 **※日程調整中**

8/3(月)、4(火)、31(月) 2~3年学年実施

〈歯科検診〉 むし菌の有無や口腔内を調べます。

全学年実施 **※日程調整中**

独立行政法人 日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センターは、学校管理下で発生した負傷や疾病において、病院で初診から治療までにかかった医療費や障害見舞金を支給するものです。

学校管理下とは

授業中・休み時間・部活動中など、学校にいるとき。決められた通学路を通過して通学するとき。学校行事等。

手続きの方法は

請求の手続きは学校で行います。学校の管理下で負傷した場合は、必ず学校(保健室)に連絡してください。その1ヶ月分の治療費を請求する、病院で記入してもらう用紙や保護者に記入してもらう用紙等を準備しますので、記入のうえ、学校へ提出していただきます。

学校の管理下でも給付の対象とならないもの

総医療費が5,000円未満のとき。
治療を受け始めたから満10年を経過したとき。
給付を請求する時効が2年を過ぎたとき。
通常の通学手段ではない方法で通学した場合(家族の車による送迎、自転車の二人乗りなど)。交通事故などで相手側から損害賠償を受けたとき等。



◎◎ お世話になる先生方

内科 **土屋 繁之** 先生(土屋病院)

内科 **宇佐見 啓治** 先生(うさみ内科)

歯科 **印南 光世** 先生(印南歯科医院)

よろしく 願います。



保健室の利用について

どのようなときに利用するのか?

- ・けがをしたとき。 ・体や健康に関して知りたいことがあるとき。
- ・具合が悪いとき。 ・悩みや相談があるとき。

利用のしかた

- ・原則として、**休憩時間内に利用すること**。(急な傷病は除く)
- ・保健室では静かに利用すること。
- ・ベッドで休養する人たちがいるので、大きな声で私語をしない。
- ・利用後は、テーブルに設置している来室利用簿に丁寧に記入すること。

やむを得ず授業中に利用する場合は…

- ・利用者本人が直接、授業担当者に断ってから来室すること。
- (授業中利用の場合は、退室する際に「**連絡カード**」を渡します。

保健室の「**佐藤・坂本**」です。みなさんが毎日、楽しい学校生活を送ることができるようにお手伝いします。よろしく 願います。



けがをしないことが一番ですが、もし、学校生活上でけがをしてしまったときに、みなさんが学校で加入している保険のお話です。

給付の対象と給付される金額

治療までにかかった**総医療費が5,000円以上かつたものが対象**です。例えば、窓口にて保険証で3割負担の1,500円以上かかった等。請求の手続きをすることにより総医療費の4割が給付されます(こども医療費助成を受けて窓口で負担していない場合や高額療養費対象の場合は算出方法が異なります)

請求の時効と給付期間

給付金の支払請求の**時効は2年間**です。また、医療費の支給期間は、初診から10年間です。

子ども医療費助成を受けている場合

窓口負担をしていない場合でも申請をすることにより、総医療費の1割が給付されます。面倒がらずに手続きを取りましょう。



新型コロナウイルス



国内外の発生状況

<出典> 5月14日 厚生労働省発表 (13日時点の集計)

更新日時: 5月14日 18時00分

国内の発生状況

現在感染者数 5,054 (前日比 -434)	新規感染者数 57 (前日比 -23)	累計感染者数 16,079
-------------------------------	---------------------------	------------------

死亡者数 687 (前日比 +19)	退院者数 10,338 (前日比 +470)
--------------------------	------------------------------

その他、横浜港に到着したクルーズ船: 感染者数712 死亡者13
福島県の発生状況

現在感染者数 24 (前日比 -5)	新規感染者数 0 (前日比 ±0)	累計感染者数 81
--------------------------	-------------------------	--------------

死亡者数 0	退院者数 57
-----------	------------

感染拡大が続く新型コロナウイルス。毎日の生活の中で、私たちはどう行動すればよいのでしょうか？ まずは正しい知識と私たちができる予防対策を考えましょう。

現在の国内・県内の新型コロナウイルスによる発生状況は左図の通りです。一般的に、感染した人の咳などで出た飛沫(飛び散ったしぶき)を口や鼻から吸い込んだり、ウイルスが付いた手で目や鼻、口に触れたりすることで感染します。感染拡大を防ぐためには、外出制限(ステイホーム)によって人との接触を8割減らすことで、感染者数は減少に転じるとされています。

個々の感染予防はかぜやインフルエンザと同様です。石鹸による手洗いやアルコール消毒、感染拡大を防ぐ咳エチケット(正しいマスクの着用)等です。私たちは新型のウイルスに対して、わかっていることだけに目を向けるのではなく、わかっていることをしっかりと実践し、冷静に対応することが重要です。

新型コロナウイルス感染症の主な経過



※現在治療にあっている医師の知見を元に作成しています。症状や経過は個人により異なる場合があります。

今、私たちができる対策は？

基本的な感染症対策(手洗い、咳エチケット等)をしっかり行うことです。そして、高校生の重症化リスクは低いとされていますが、症状が軽い人が重症化リスクの高い人に感染を広げてしまう可能性があります。3つの密を避け、自分の命や大切な人の命を守る行動を一人一人が真剣に考え、行動することが重要になります。

手洗いのポイント

石けんでよく泡立てた後、みなさんが知っている童謡(「こいのぼり」、「どんぐりころころ」等)を一曲歌ってみると、約15~20秒間洗うことができます。それからよく洗い流しましょう。



※LINE 公式アカウント「福島県-新型コロナ対策パーソナルサポート」



※厚生労働省 HP「新型コロナウイルス感染症について」

※福島県 HP より

新型コロナウイルス感染症を防ぐための

福島県からの緊急のお願い

新型コロナウイルスの感染拡大防止を図るため、不要不急の移動を最小化していただくよう、強くお願いいたします。また、以下の取組を徹底してください。

- 3つの密を避けてください!**
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、日常生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。
- 手洗いと咳エチケットを徹底してください!**
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手洗いをしましょう。飛沫による感染を防ぐため、くしゃみ・咳をする時は、マスク・ティッシュ・ハンカチ・袖などで口と鼻を覆いましょう。
- 必要のない外出は控えてください!**
特に繁華街の接客を伴う飲食店などへの外出は控えるよう強くお願いします。
- 都道府県をまたいだ不要不急の移動を自粛してください!**
就職や転勤などのやむを得ない事情で特定警戒都道府県から転入された方は、2週間は不要不急の外出を控えてください。

自分を守ること、そして自分の大切な人を守る行動が、医療現場の負担を減らし、社会を守ることに繋がります。

NHK

緊急性の高い症状 (厚生労働省が公表)

- | | |
|--------|---|
| 表情・外見 | <input type="checkbox"/> 顔色が明らかに悪い
<input type="checkbox"/> 唇が紫色になっている
<input type="checkbox"/> いつもと違う様子がおかしい |
| 息苦しさなど | <input type="checkbox"/> 息が荒くなった(呼吸数が多くなった)
<input type="checkbox"/> 急に息苦しくなった
<input type="checkbox"/> 生活をしていて少し動くとき息苦しい
<input type="checkbox"/> 胸の痛みがある
<input type="checkbox"/> 横になれない 座らないと息が出来ない
<input type="checkbox"/> 肩で息をしている
<input type="checkbox"/> 突然(2時間以内を目安)ゼーゼーしはじめた |
| 意識障害など | <input type="checkbox"/> ぼんやりしている(反応が弱い)
<input type="checkbox"/> もうろうとしている(返事がない)
<input type="checkbox"/> 脈がとぶ 脈のリズムが乱れる感じがする |

相談窓口

感染が疑われる場合

【福島県】
帰国者・接触者
相談センター
0120-567-747

不安に思う場合

【福島県】
一般相談
0120-567-177

日常生活で気を付けること

- まめに手洗い・手指消毒
- こまめに換気(窓を全開にして)
- 咳エチケットの徹底(マスクのない人には手作りマスクを差し上げます)
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 身体的距離の確保
- 抵抗力を高める(十分な睡眠と規則正しい食生活等)
- 毎朝の体温測定・健康チェック(発熱・風邪症状の場合、自宅療養)

