



2021年度 No.1 徳島県立城南高等学校

新入生の皆さん、新2年生・新3年生の皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。新学期は、新しい環境で疲れが溜まりやすい時期です。十分に休息・睡眠をとり、体調管理をしっかりしましょう。

今年度も皆さんが元気に楽しく過ごせるように、保健室からも皆さんの健康づくりを精一杯サポートします！

## 健康診断について

健康診断をなんとなく受けている人はいませんか？健康診断は、自分の成長について知ることができる絶好のチャンスです。これを機に、健康管理を心がけましょう！

### ✿健康診断日程

身体測定	4/9 (金)	全員
心電図検査	4/14 (水)	1年生全員
内科	4/15 (木)・4/22 (木)・5/6 (木)	1年生全員
	4/27 (火)・5/11 (火)・5/14 (金)	2年生全員
	5/13 (木)・5/27 (木)・6/10 (木)	3年生全員
胸部X線検査	4/30 (金)	1年生全員
耳鼻科健診	6/2 (水)・6/9 (水)	1年生全員
眼科検診	4/28 (水)	2・3年生該当者
歯科健診	5/26 (水)	3年生全員
	5/28 (金)	2年生全員・前日の欠席者
	6/1 (火)	1年生全員・前日までの欠席者

### ✿健康診断を受けるときは

- ・爪切り、歯みがきなどを済ましておく。体を清潔にしておく。
- ・前日までに配布されるお知らせを読み、スムーズに進行できるようにする。
- ・提出物や着替え、タオルなどの準備をして忘れ物がないようにしておく。
- ・マスクをするなど、感染症対策をする。
- ・検査の順番は静かに待つ。
- ・学校医の先生に挨拶をする。

### ✿今年度お世話になる学校医の先生をご紹介します。

内科（1年生）	木下勝弘先生	歯科	佐藤修斎先生
内科（2年生）	齋藤 顕先生	耳鼻科	田中幸穂先生
内科（3年生）	井本佳孝先生	眼科	三河洋一先生
学校薬剤師	足立真一先生		



### ✿自分の健康診断結果が返ってきたら、よく読みましょう。

学校での検診は、検査や治療を必要とする異常等がないかをみるスクリーニングです。二次検診が必要な場合は、医療機関を受診し、その結果を学校に提出してください。

みなさんは、今の生活に満足していますか？「改善しないとイケないな…」と思っているにもかかわらず行動に移すことができない人が多いのではないのでしょうか。

睡眠時間が足りない気がする、スマホをついつい触りすぎてしまう、体を動かすのが苦手で運動不足になってしまう、など、みなさんの生活習慣での悩みに少しでも答えられるように、毎月「ほけんだより」に生活習慣病予防法を紹介していきます。是非、参考にしてみてください。

## 生活習慣を改善！～健康力UPのために～

### 『朝ごはんを食べよう』

早起きが出来ず朝ごはんを食べない人、朝はなんとなく食べられない人、朝ごはんを食べないと体がだるかったり、いらいらしてしまったりしませんか？健康な1日をスタートするためには朝ごはんは必須です！

#### 朝ごはんの効果

- 1日の活動のパワーの源
- 腸を刺激し、排便を促す。
- 体温を上昇させて、からだを目覚めさせる。
- 脳に栄養を与えて、活動を活発にする。

#### 朝ごはんを食べるときは

- ゆっくり食べられるように早起きしよう。
- よく噛んで食べよう。
- 栄養バランスを考えて食べよう。

## 保健室について

ケガの救急処置や健康診断、健康相談などを行っています。現在、新型コロナウイルス感染症対策をとっていますので協力をお願いします。

### ❁保健室を利用するときに特に注意してほしいこと

- 担任や教科担任に伝えてくる。
- 入室前に入口横で検温をしてください。
- 保健室内は飲食禁止
- 内服薬は用意しておりません。（処方されているなど、必要な場合は持参してください。）
- 静かに利用してください。
- 保健室にあるものを使用する場合は声をかけてください。
- 応急手当を受けるときは次のことを教えてください。

いつ→どこで→何をしていた→どうなった→現在の症状は？

保健室の土橋（つちはし）、前原（まえはら）です。  
保健室は1Fの、駐輪場の向かい側にあります。  
廊下に、保健に関する情報の掲示もしているので、見てください。



# 新型コロナウイルス感染症について

## ◎新型コロナウイルス感染症の特徴

- ・一般的な状況における感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染である。
- ・閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがある。
- ・特に①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、②密集場所（多くの人々が密集している）、③密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）という3つの条件が同時に重なる場では、感染を拡大させるリスクが高い。
- ・潜伏期間は1～14日（一般的には約5日）とされている。
- ・感染すると、発熱や呼吸器症状が1週間前後持続することが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多く、下痢や味覚・嗅覚障害が現れることもある。
- ・罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例も多い。
- ・重症度としては、季節性インフルエンザと比べて死亡リスクが高い。

## ◎予防・感染防止のために

- ・手洗いや咳エチケットをはじめとした基本的な感染症対策をする。
- ・マスクの着用（鼻からあごまで覆うなど正しく使う）
- ・栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ免疫力を高める。
- ・人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うことを避ける。
- ・「3つの密」を避ける（密閉・密集・密接）。1つでもリスクが高い！2つではリスクがもっと高い！3つになるとリスクが極めて高い！！
- ・こまめに換気をする。
- ・毎日、健康観察をする。（朝夕の検温と記録）
- ・正しい情報を得て、行動変容に繋げる。（学校でも随時、情報を発信しますので、確認してください）

## ◎相談先

令和2年11月9日より発熱等の症状がある場合の「相談・受診」方法が変更になりました。

**発熱等の症状**が生じた場合には、**まず身近な「かかりつけ医」に電話相談**し、受診や検査の指示を受けるようにしてください。かかりつけ医がなく、相談する医療機関がない場合は、「受診・相談センター（保健所等）」（電話：0570-200-218）に電話相談してください。

## ◎関連情報ホームページ

新型コロナウイルス感染症に関しては、下記の関連情報ホームページで最新の情報を確認し、正しい対応をとりましょう。

- ・新型コロナウイルス感染症の対応について（内閣官房ホームページ）
- ・新型コロナウイルス感染症について（厚生労働省ホームページ）
- ・新型コロナウイルス感染症の正しい理解のために（日本医師会ホームページ）
- ・新型コロナウイルス感染症（日本感染症学会ホームページ）
- ・新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連情報ページ（国立感染症研究所）
- ・新型コロナウイルス感染症について（徳島県ホームページ）