



梅雨が明けるといよいよ本格的な夏が始まります。暑い夏を新型コロナウイルスに負けず元気に乗り切る為にも、いつも以上に規則正しい生活や感染症対策に気を付けて過ごしましょう。また、こまめな水分補給と休養を心掛け熱中症を防ぎましょう。

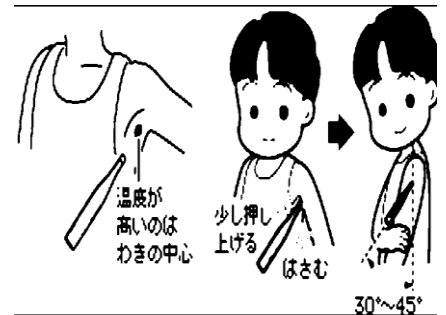


## 【1. 継続した感染症対策】

- ・新しい生活様式の日常にも慣れてきましたが、継続した感染症対策はできていますか？  
今一度、友人と接する際の距離間や会話する時の話し方、食事の取り方を見つめ直してください。再び感染が拡大している中、一人ひとりの責任ある行動、意識があなたの身近な大切な人を守ることにつながります。

### ○健康観察シートの記入

- ・最近、健康観察シートの未記入や健康観察シート忘れが増えています。健康観察シートは体調確認をするのにとっても重要なものです。朝起床時の体温、健康状態を記入し、毎日全ての用紙を学校へ持参してください。
- ・欠席や病院受診等も「出かけた場所」の欄へ必ず記入しましょう。
- ・2週間に1回保護者の方のチェック、検印が必要です。



### ○保健室での対応

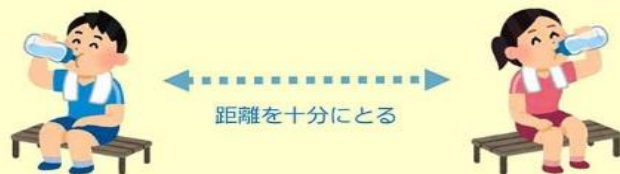
- ・保健室では、下記の該当生徒に対して「健康観察シート」を見ながら対応をしています。  
来室する際は、**必ず「健康観察シート」を持参**してください。

該当生徒	保健室での対応	検温結果	指示
<ul style="list-style-type: none"> <li>・前日欠席早退</li> <li>・当日遅刻</li> <li>・発熱等体調不良</li> <li>・未検温での登校</li> <li>・健康観察シート忘れ</li> </ul>	検温及び体調確認	37.5℃以上	早退
		37.0℃以上 37.5℃以下	経過観察後 再検温

### ○熱中症対策

- ・熱中症疑いの生徒には重症化せず早い時点で回復できるよう効率的な水分補給の為に「OS-1」を準備しています。
- ・熱中症の危険性が極めて高くなると予想される前日又は当日に発表される「熱中症警戒アラート」に沿って予防行動や屋外での運動、活動中止等の判断をします。

## ★ 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす

## 【2. 今年度の健康診断】

・各検診の日程が決定しました。実施要項については、別途配布します。



日 時	健 診 項 目
7月22日(水)	尿検査二次 [女子予備日 7月30日(木)]
8月25日(火)~8月29日(土)	2年身体計測(身長・体重)・視力・四肢の状態の検査
9月3日(木)	2年内科検診・歯科検診
9月4日(金)	3年歯科検診
9月14日(月)~9月18日(金)	3年内科検診
9月19日(土) 午前:女子 午後:男子	1年身体計測(身長・体重)・視力・聴力・四肢の状態の検査・ 胸部レントゲン撮影・心電図・内科検診・貧血検査・歯科検診

## 【3. カウンセリング】

- ・普段と違う生活は大きなストレスになります。特に今回のように先の見えない状況が続くとなおさら心やからだに変化がみられることがあります。これらは、多くの人におこりうる自然な心理反応です。自然に回復していくことがほとんどですが、辛い時は気持ちを身近な人に話したり、相談することで和らげましょう。
- ・相談室には、学校カウンセラー（臨床心理士）が週一回来校しています。希望者はカウンセリングを受けることができます。予約をとり保健室へ来てください。
- ・カウンセリングは保護者の方もご利用いただけます。ご希望の方は直接保健室までご連絡ください。
- ・なお、相談内容については守秘義務厳守の為、外部に漏れることはありません。

### ストレス対処のポイント

#### 3つの「R」



①疲れを回復



②趣味  
スポーツ



③ストレッチ  
入浴

この3つの「R」で早めに対処することで、心を元気に保てます。明日の自分のために、今日からできる3つの「R」を是非実践してみてください！

## ～保護者の方へ～

### 【4. 緊急連絡先及び災害給付金制度】

- ・怪我や発熱等緊急時には保護者の方へ連絡し、お迎えをお願いすることがあります。また、救急搬送する際も救急隊に保護者の方と連絡が取れているのか必ず確認されます。
- ・学校へは日中必ず連絡のとれる職場や携帯等の電話番号の提出をお願いいたします。
- ・健康調査票の連絡先の変更がある際は、保健室へご連絡ください。
- ・なお、学校の管理下で怪我をして医療機関で治療を受けた場合、「独立行政法人日本スポーツ振興センター」より医療費の給付を受けられる制度に加入しています。



○学校の管理下とは、授業中、休み時間、課外活動(部活動)、登下校中など。

○給付が受けられるのは、保険診療による初診から治療が終了するまでの治療費が500点以上の場合。

※請求には期限がある為、学校の管理下の怪我で医療機関を受診した場合は、保健室又は担任及び顧問まで連絡してください。