



滋賀県立長浜北星高等学校  
全日制保健室  
2021年3月

## 1年間お疲れさまです！！

今年度は、入学した！進級した！と思ったら、すぐに新型コロナウイルス感染症予防対策のための休校期間に入り、休校期間が明けた後も、いろいろな行事が延期や中止となりました。

感染症予防対策として、毎日の体温測定や健康観察、手洗い、マスクの着用、消毒、換気、三密を避ける、不要不急の外出は控えるなどなど、新しい生活様式の中での日々が続いています。新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから1年以上経過していますが、いまだに感染者数が毎日のように発表され、変異ウイルスに感染する人が増えているというニュースもあります。まだまだ油断できない状況です。

春休み中も、引き続き、感染症予防対策をしっかりと、新学期を元気に迎えられるようにしてください。

## 保健室からのお願い



★春休み中も、健康観察票に毎日の体温と体調の記録をしてください。

登校する時は持参して、担当の先生にチェックを受けてください。

【4月8日に担任の先生に提出してください。】

★発熱やカゼの症状がある時は、自宅で休養し、症状が続く場合は医療機関に相談してください。

★新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者になったり、感染症と診断された場合は、学校まで連絡してください。

★感染症予防対策を各自でしっかりとってください。

まずは、自分自身の身体は自分で守れるような行動をしましょう。そうすることで、自分自身を守り、さらには、自分の家族、周りの人たちを守ることに繋がります。



## スポーツ振興センターの申請について

管理下（登下校中・授業中・休み時間・部活中など）での災害による傷病で病院受診した人へ

スポーツ振興センターの災害共済給付金を申請できるかもしれません。総医療費が5000円以上（500点以上）で対象となります（保険外診療分は対象としない）。詳しいことが知りたい人は保健室まで来てください。

すでに申請書類を受け取っている人は、医療機関から書類を受け取ったらすぐに学校まで提出してください。その給付事由が生じた日から2年間の間に申請することになっていますので、忘れずにお願いします。



今年度は、ケガや感染症以外の体調不良、相談の対応は保健室で、発熱や、カゼの症状など、感染症の疑いがある場合は保健室の隣にある教育相談室で対応しました。

毎年の来室者数を比べるとかなり減少しています。みなさん一人一人が、感染症対策をしっかりし、体調管理ができていた結果ではないでしょうか？

来年度も、自分自身の体調管理をしっかりして、健康に過ごせるようにしてください。

春休みになります。時間に余裕ができると、スマホをずっと見ていたりしませんか？時間を決めて、上手に使ってください。SNS の使い方についても見直してみましょう。何か困ったことがあれば、担任の先生や生徒指導の先生、保健室、周りの人などに相談してください。

### SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「とうこう (投稿・登校) するときは気をつけましょう」

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ **侮辱罪**
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる **名誉棄損罪**
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す **業務妨害罪**
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く **脅迫罪**

こんなことでも…**犯罪**です!

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

**誹謗中傷は犯罪です**



#### 春休みの間に、治療を済ませましょう

心臓、腎臓、貧血、歯、視力など、受診のお知らせを受け取っている人は、春休みの間に受診し、結果を学校へ報告してください。

来年度の保健行事予定【4月】 ※予定ですので変更されることもあります

4月9日(金)	身体測定(全校生徒)・X線検査(介護福祉2年3年)
4月13日(火)	尿検査(一次)
4月14日(水)	尿検査(一次)予備日
4月20日(火)	内科検診(3年)
4月21日(水)	内科検診(3年・2年)
4月26日(月)	内科検診(2年)

### たばこを吸うと

かかりやすくなる**病気**はどれ?

- 歯周病 ● 糖尿病 ● 脳卒中 ● 動脈硬化
- 胃がん ● 食道がん ● 肺がん ● 肺炎

答えは… **ぜんぶ!!**

タバコに含まれるニコチンやタールなどの有害物質がいろいろな病気を起こします。吸い始める年齢が早ければ早いほど、病気で死亡するリスクが高まります。

未来の自分のために **誘われてもきっぱり断ろう! NO**

