

保健だより

大分豊府高校 保健室
令和2年 5月



新緑が美しい季節になり、これまでにない形ですが、ようやく新しい1年がスタートしました。しばらくは週2回の登校ですがそれぞれの目標達成に向かって、充実した1年になるように祈っています。そのためにはまず自分の健康管理に気をつけて、1日1日を大切に過ごしていきましょう!

保健室利用のマナー

保健室は誰でも利用できる場です。全員が気持ちよく利用できるように、きちんとマナーを守って利用してください

- ★来室はなるべく休憩時間内にしましょう。また、授業にかかりそうな時は授業担当の先生に伝えてから来てください。(場合によっては友人でもよいです)
- ★ベッドでの休養は原則として1時間です。
- ★応急処置の場なので、継続的な処置は行いません。
- ★無言で入って来ることのないよう、挨拶をして用件をはっきりと伝えましょう。



学校感染症について

下記の診断を受けた場合は、出席停止になります。出席停止期間はそれぞれの疾病によって異なりますので、罹患した際は学校へ連絡してください。

【出席停止となる疾病】

新型コロナウイルス感染症 インフルエンザ 百日咳 麻疹(はしか) 風疹 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) 咽頭結膜熱(プール熱) 水痘(みずぼうそう) 結核 髄膜炎 菌性髄膜炎 腸管出血性大腸菌感染症(O157等) 流行性角結膜炎 急性出血性結膜炎

※上記以外の疾患として

医師が「感染の恐れがあるので出席しないように」と指示した場合のみ出席停止扱いとなる疾患(例: 感染性胃腸炎(急性胃腸炎は対象外)、マイコプラズマ肺炎など)

- ★学校感染症に罹患した時は「療養報告書」及び処方せんのコピーを提出してください。用紙がない場合は、登校できるようになってから、保健室でお渡しします。

日本スポーツ振興センターについて

学校管理下でのケガは日本スポーツ振興センターの共済給付の対象になる可能性があります。給付に関する手続きは保健室でおこないますので、用紙等をとりに保健室へ来てください。

(支給例)

- 授業中や休み時間のケガ ●部活動中のケガ
 - 部活動・学校行事等での熱中症等 ●遠足や宿泊研修中のケガ
 - 登下校時のケガ(当て逃げや自損事故。相手の分かる車・自転車との交通事故は含みません。)
- 対象になるかどうかわからない時は、保健室にご相談ください。



今年度の健康診断日程

月日	対象	項目
5月19日(火)	3年生	視力測定 (眼鏡コンタクト の人は忘れずに)
5月20日(水)	1年生	
5月26日(火)	2年生	
随時呼び出し	1・3年生	聴力検査
保健の授業時	全学年	身長・体重

左記以外にも

内科・歯科・眼科・心臓・結核検診、尿検査等予定されていますが日程未定です。決まり次第お知らせします。



※新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、「密閉・密集・密接」を避けるため、検診方法が異なります。また、これまでは1学期中に健康診断は終わっていましたが、今年度は遅くとも3月末までに終了する予定です。

しばらくは週2回の登校です。
家にいる時間も長くなります。
積極的に体を動かしましょう!!



屋外で行える運動の例 (中高生)

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30~60分程度を目安に運動をしましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

ストレッチ

5分程度

柔 体の柔らかさを高める運動



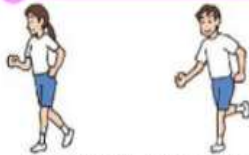
体の各部位を伸ばして
体の柔らかさを高めましょう

ウォーキング、ジョギング

10~20分

10~15分

持 動きを持続する能力を高める運動



自分の体力に応じたペースを
維持して行いましょう

連続ジャンプ、サイドステップなど

5~15分

巧 巧みな動きを高める運動



片足や両足での連続跳びや
左右への移動を、リズムカールに行ったり
素早く行ったりしましょう

腕立て伏せ、上体起こしなど

10~20分

力 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、
上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

縄跳び

5~15分

持 動きを持続する能力を高める運動



自分で決めた一定の時間
や回数を続けて跳びましょう

巧 巧みな動きを高める運動

素早く跳んだり、いろいろな
跳び方に挑戦したりしましょう

球技

20~30分

巧 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど
1人や少数で密接せずにできる運動をしましょう

注意!

- 大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- 少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあげましょう。
- 運動するときも、息が苦しくなければ、できるだけマスクを着用しましょう。
- 用具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、避けるようにしましょう。
- 運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。