

保健だより (夏休みに向けて)

R3. 7. 20 松江工業高校 保健室



1学期が終わり、21日より夏休みに入ります。今年は学期末の終盤に大雨が降り、3日間の臨時休校がありました。このため、1年生の球技大会が中止となったり、検定試験の変更があったりしました。この豪雨により、避難を余儀なくされたご家庭や被害に遭われたご家庭もあると思います。心よりお見舞い申し上げます。

コロナウィルス感染症の予防について

コロナウィルスは感染力の強いデルタ株(インド型)が見られるようになり、まだまだ予断を許さない状況です。ワクチン接種をした人もしない人も引き続き感染予防に努めましょう。

★毎朝の健康チェックを忘れずに！

面倒かもしれませんが、毎日、体温を測り体調チェックをしましょう。その結果は健康観察シートに記入し、夏休み明けに提出してください。

★外出時はマスクの着用を！

運動時等は熱中症の危険があるので、マスクをしない場合もありますが、普段はマスクをつけて行動しましょう。

★こまめな手洗い！

外出後、食後の前後、トイレの後などこまめに手を洗いましょう。

★密にならないように注意！

部屋の換気、人が集まる場所では人との距離をあげる、近い距離で大声を出さない等にご注意して行動しましょう。

★飲み物やタオルなど、友達との共有はしない！

飲み物を回し飲みしたり、タオルの貸し借りを同じタオルで手や汗を拭くのはやめましょう。

★規則正しい生活！

感染症に打ち勝つために、十分な睡眠を取り、バランスのとれた食事を心がけ、適度な運動をして免疫力を高めましょう。ゲーム三昧の生活で昼夜逆転という生活にならないようにしましょう。

夏休みを利用して治療しましょう

1学期に定期健康診断を行いました。その結果、治療の必要な人や専門医への受診が必要な人は夏休みの期間を利用して必要な治療等を済ませておきましょう。

視力測定の結果「B」以下の人、歯科検診で「むし歯のある人」「歯肉の病気がある人」「検査の必要な歯がある人」「歯石の付着のある人」などは、早めに受診しましょう。

視力は徐々に低下するので、無意識に眼を細めて物を見るなどして視力低下に気づきにくいものです。眼鏡やコンタクトレンズを使用している人も定期的に眼科受診し正しく矯正をしてもらいましょう。

日本スポーツ振興センター 災害共済給付金について

学校管理下(登下校中・授業中・休憩時間・部活動中・寮など)で負傷等し、医療機関受診時に支払った初診から治ゆまでの総合医療費(保険使用)が1,500円以上の場合「日本スポーツ振興センター」の申請をすると、医療費+お見舞金が給付されます。

◎夏休み中に部活動で負傷した人は、新学期に担任または保健室に連絡してください。申請に必要な書類を渡します。

◎1学期、学校で負傷し、治療を継続している人は、新学期に「医療等の状況」の7月分を提出してください。

(書類のない人は今学期中に保健室に取りに来てください。)

★同一の災害の負傷について医療費の支給は、初診から最長10年間行われます。

スポーツ振興センター担当 0852-67-2106

(保健室直通)

コロナウィルスワクチン高等学校団体接種を希望した人へ

- 日程** 1回目：8月 4日（水）14：30～
2回目：8月25日（水）14：30～



グループ	集合時間	受付時間	実施クラス
①	14：15	14：30～	M3
②	14：30	14：45～	D3・J3・F3
③	14：45	15：00～	K3・E3
④	15：00	15：15～	M2
⑤	15：30	15：45～	J2・F2
⑥	15：45	16：00～	K2・E2・K1
⑦	16：00	16：15～	D2・J1
⑧	16：15	16：30～	D1・E1・F1
⑨	16：30	16：45～	M1・教職員

※15：30～の枠は休憩のためありません

会場

くにびきメッセ

※家族の送迎が望ましいですが、難しい場合は、公共交通機関を利用して来てください。自転車はお控えください。

ワクチンの接種前日及び当日の注意事項

- 接種前日の夜はしっかり睡眠を取り、接種当日は朝食、昼食と水分をしっかり摂ってください。
- 接種当日は、熱中症対策として飲み物を持参するなど水分補給ができる準備をしてお越しください。

ワクチンの接種後の注意事項

- 接種した日は早く休みましょう。
- 接種後、人によっては倦怠感（だるさ）、頭痛、発熱等の症状が出る場合があります。38.0℃以上の熱が続く場合は医療機関に相談してください。

予診票について

- 電話番号は、緊急時の連絡用に使用するため、保護者の連絡先をご記入ください。
- 他の予防接種を行う場合、13日以上の間隔をおいているかご確認ください。
- 16歳未満の方は、原則保護者同伴です。同伴できない場合は、予診票に保護者による記名により接種できません。保護者同伴がなく、保護者の自署による記名もない場合は接種できません。

その他

- 服装は学校の制服とします。肩を出しやすいように学校指定のポロシャツを着てきてください。
- 1日目、2回目のワクチン接種後、体調に異常がないかを観察するために30分程度、会場で待機しますが、その間はスマホで音楽を聴いたり本を読んだりしてもかまいません。
- 保護者の方も会場内、接種ブース内の同伴が可能です。
- 松江市から各家庭に送付される「予診票」等は大切に保管し、当日、接種会場に持参してください。
- 松江市以外の人で住民票のある自治体から「接種券及び接種済みの証の台紙」「予診票」が配布されている場合は、当日持参してください。
- 松江市以外の人で住民票のある自治体から「接種券」及び「接種済みの証の台紙」「予診票」が配布されていない場合は、松江市のHPからダウンロードした予診票を、当日持参してください。
- 接種が受けられなくなった場合は速やかに学校へ連絡してください。

