

保健だより

令和2年4月6日
古河市立総和中学校



ご入学・ご進級おめでとうございます



みなさん、春休みは健康に過ごせたでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の影響で、いろいろと気をつけたり、不安になることが多いのではないのでしょうか。

そして、新学期が始まりますが、この危機を一人一人が落ち着いて対応していきましょう。

健康診断の予定



月 日	対象学年	実施内容	時間	準備・確認
4月10日(金)	全学年	保健関係書類 回収締切		保健調査票 緊急連絡票 心臓病検診調査票(1年) スポ振同意書(1年)
4月17日(金)	全学年	尿検査(1次)	8:40 保健室	容器配布16日 朝、尿をとる
4月28日(火)	1年生	心臓病検診	13:10~16:00 会議室多目的室	体育着(半袖ハーフパンツ) 調査票
5月7日(木)	該当者	尿未提出者	8:40 保健室	容器配付5/1
6月1日(月)	該当者	尿二次検査	8:40 保健室	容器配付5/29
6月15日(月)	該当者	心臓2次検診		後日個別連絡 保護者引率
6月23日(水)	該当者	尿二次未提出者	8:40 保健室	容器配付6/22
6月29日(月)	1・3年生	眼科検診 東斎藤眼科	13:30~ 多目的室	健康診断票 名簿

下記項目↓は、新型コロナウイルス感染症対策ため延期となります。実施時期は未定です。

身体測定・視力検査・聴力検査・歯科検診・内科検診

《出席停止について》

病院で感染症と診断された場合には、学校に連絡をしてください。

出席停止扱いになる場合には、『出席停止証明書』に保護者の方が必要事項を記入して学校に提出していただきます。



《保健室の利用について》

保健室では、学校でのけがや体調不良について一時的な処置を行います。継続した手当が必要な場合は病院でみてもらいましょう。

体調不良のために保健室で休養する場合は、1時間としています。

《健康診断関係のお願い》

- ・保健調査票・・・今までにかかった病気や現在治療中の病気、学校に知らせておきたいことを書いてください。
- ・結核問診票・・・結核に関する問診票です。保健調査票の中に記入欄があります。記入漏れがないかを確認してください。
- ・緊急連絡票・・・学校から病院に行くときに必要になります。詳しく記入してください。1年生は新しく作成します。2、3年生は訂正箇所を赤で書き加えてください。
- ・スポーツ振興センター同意書・・・1年生のみ提出です。記入漏れ押印漏れがないかを確認してください。

*健康手帳が家にある人は、学校に持ってきてください。健康診断の結果を記入します。

《緊急連絡について》

学校でけがをして、学校から病院に行く場合や早退する場合は、まず、保護者の方に連絡をします。

緊急連絡票には、必ず連絡がつく連絡先を記入してください。



- ・学校管理下(登下校、部活を含む)のけが等は日本スポーツ振興センター災害給付の適用になります。
- ・学校管理下(部活を含む)のけが等で診察を受けるときは、マル福やマル古は使用できませんので、ご注意ください。ただし、初診から治療までの医療費合計が健康保険適用で1,500円に満たない場合は、マル福・マル古にて助成になりますので、市の保険年金課にご相談ください。
- ・センターへの医療費の申請は1ヶ月ごとになります。
- ・学校でのけが等で診察を受けた場合は、学級担任までお知らせください。手続きについてご連絡します。
- ・今年度の掛金は460円です。集金計画により口座引き落としさせていただきます。
- ・総和中学校では全員加入をお願いしています。1年生は同意書を提出していただきます。
- ・今年度から災害給付金の支払いは口座振り込みになります。



- ・新型コロナウイルス感染症対策として、全生徒・全職員に検温をお願いしています。
- ・朝、おうちで検温をして「健康観察表」に記録をして、担任に提出してください。
- ・体調が優れない生徒は、保護者の方にご連絡、また、相談することになりますので、確実に連絡がつくよう緊急連絡票の確認をお願いします。

保健たのび

令和2年5月号

古河市立総和中学校



規則正しい生活をしよう



新型コロナウイルス感染症予防のための臨時休校が続いていますが、みなさん健康に過ごせているでしょうか。毎日、ニュースやテレビではコロナのニュースが流れて、不安や心配な日々が続いているのではないのでしょうか。心に疲れがたまってくるとイライラや不安、不眠、恐怖など、様々な心の変化が起こってくるかもしれません。でも、これは「誰にでも起こりうる自然な反応」です。そして、状況が改善してくると自然に落ち着いてきます。今、みなさんにとって一番大切なことは、体と心の健康を保つために規則正しい生活を送ることです。自分でコントロールするのは難しいかもしれませんが、この機会に自分の生活をコントロールできる力をつけましょう。

～ 子どもたちへ ～



■ 不安になるのは当然です

普段とちがう状況の中、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、腹が立ったりするのは、当然です。あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と話しましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。正しい情報を得られれば、それはあなたや周りの人を守ることに繋がります。

■ 自分と周りの人を守るために

石けんを使って、よく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが効果的です。むやみに顔を触らないようにしましょう。コップや食器、食べ物や飲み物を他の人とシェアしてはいけません。

■ 一人ひとりがリーダーに

感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友達、とくに弟や妹など小さな子どもたちに教えてあげましょう。咳エチケットや正しい手洗いを、弟や妹の前で実践してあげましょう。

■ 感染は、だれにでも起こりえます

COVID-19の感染は、誰にでも起こる可能性があります。住んでいるところや民族、年齢や性別、障がいの有無は関係ありません。具合が悪くなった人を非難したりいじめたりしてはいけません。

■ がまんしないで

もしも具合が悪くなったら、おうちの人や面倒を見てくれる人に伝え、家から出ないようにしましょう。

ユニセフ(国連児童基金)、国際赤十字赤新月社連盟(IFRC)およびWHO(世界保健機関)より、「新型コロナウイルス(Covid-19)の感染から子どもと学校を守るための新しい行動指針」

ヘルスコントロール(HQC)週間で生活を振り返ろう

総和中では、学期に1回、生活習慣の振り返りを行っています。いつもは学級で行っていますが、今回は家庭での生活習慣を振り返える機会にしたいと思います

実施方法

- 生活習慣を振り返る日を5月中に4日間、各家庭で決めましょう。
- 記入例を参考に1日の生活を振り返り記録します。
- 最後に反省や感想を記入します。
- 登校再開の時に保健委員会が各学級でHQCシートを回収します。

規則正しい生活習慣を心がけましょう

- 「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを意識して生活しましょう。
- 不安なことや心配なことがあるときは、周りの人に伝えましょう。



もしもの時の・・・相談窓口を確認しましょう

帰国者・接触者相談センター 【対応内容】

新型コロナウイルス感染症について、感染が疑われる場合※に、どこかの医療機関を受診すべきか分からない場合

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日連続する場合

※センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介しています。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

茨城県庁内：受付時間 24時間対応 (土日・祝祭日を含む)

専用電話(直通番号) 029-301-3200 / FAX 番号 029-301-6341

県内保健所

受付時間 平日 9時00分～17時00分

保健所名	連絡先	管内市町村
古河保健所	0280-32-3021	古河市、坂東市、五霞町、境町

(茨城県ホームページより)

- 感染が疑われる場合の相談機関を確認しておくとうよいと思います。左の連絡先は茨城県のホームページからの抜粋です。

- 茨城県のホームページには新型コロナウイルスに関する情報や相談機関、心のケアなどについて掲載されていますので、時々、確認しましょう。



お知らせ



- ★布マスク配付について・・・国から全生徒に布マスクが配付されます。今回は1枚配付され、後日2枚目が配付されます。
- ★健康診断について・・・すべての健康診断が延期となります。実施が決まりましたらお知らせします。

保健だより

令和2年6月号

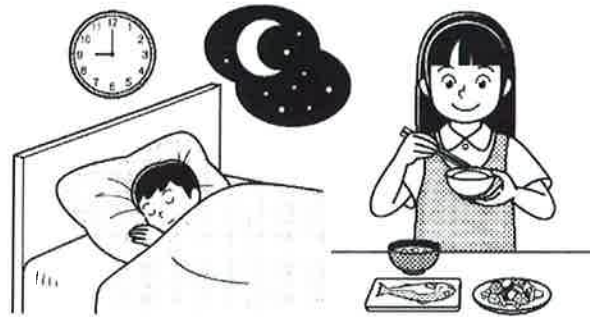
古河市立総和中学校

歯を大切にしよう 感染症と食中毒を予防しよう

長い休校が開けて、分散登校が始まりましたが、みなさん体調はいかがでしょう。少しずつ生活環境の変化に慣れて、充実した生活が送れるといいですね。

手洗いと併せて行う予防対策

早寝早起きをして、栄養バランスの良い食事をする



規則正しい生活リズムと十分な栄養で、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。

窓や扉を開けて換気をする



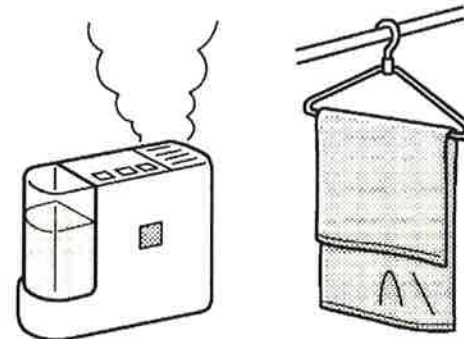
人の集まる場所では、換気をすることで、ウイルス（ウイルスを含んだ飛まつ）が室内でにとどまるのを防ぎましょう。

人が多く集まる場所に行くのを控える



多くの人が集まった中で感染が広がっています。人混みを避けて、近くの人と距離をあげましょう。

加湿をする



空気が乾燥していると、のどの粘膜の動きが弱まって、感染しやすくなるので、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

3つのせきエチケット（ほかの人にうつさないためのエチケット）

新型コロナウイルスは、「せき」でもほとんどの人がうつしてしまうため、感染を防ぐために、ほかの人にうつさないことが大切です。人と接しているせきが由となる。3つの「せきエチケット」のうちのどれかによって、飛沫が飛び散るのを防ぎましょう。



コロナウイルスの2つの感染経路

図1で示しているのは「飛沫感染」と「接触感染」です。この2つの感染経路を避けることが大切です。

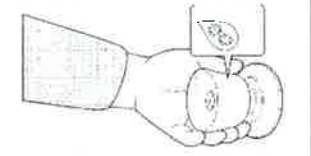
飛沫感染

くしゃみや、せきなどで飛沫がはき出され、それを吸い込むことで感染します。感染した人が出るウイルスを含んだ飛沫が、口や鼻、目から体内に入ると感染します（感染は約2m飛びます）。



接触感染

感染者の飛沫が付いた手で、目や鼻、口に触ることによってウイルスが体内に入り、感染します。多くの場合は、飛沫が付いたドアノブなどの共用するものに触ってうつります。



健康診断について

6月25日（木）	心臓病検診	1年生全員	13:00～ 男子：多目的室 女子：会議室	服装：半袖Tシャツ 短パン
----------	-------	-------	-----------------------------	------------------

*その他の健康診断の日程については、決まり次第ご連絡します

日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センター災害給付金について（お家の方へ）

学校でけがをした医療費の給付があるときは、支給される生徒に学校からお知らせをします。今年度より、給付金は定期会計の登録口座への振込となりますので、お知らせを受け取りましたら、振り込みがされていることをご確認ください。

健康観察について

- ・新型コロナウイルス感染症対策として、全生徒・全職員に検温をお願いしています。
- ・朝、おうちで検温をして「健康観察カード」に記録をして、担任に提出してください。
- ・体調が優れない生徒や体温が高い生徒は、保護者の方にご連絡、また、相談することになりますので、確実に連絡がつくよう緊急連絡票の確認をお願いします。

保健関係書類の提出はお済みですか

- ・保健調査票、緊急連絡票がまだ提出されていない人がいます。健康診断や緊急時に使用しますので、必ず提出しましょう。
- ・休校期間中のHQCシート（生活習慣の記録）は、担任の先生に提出してください。

保健だより

令和2年7月7日

古河市立総和中学校



保健目標

熱中症に気をつけよう



学校が再開されて1ヶ月が過ぎました。保健室の様子は、体と心の疲れによる体調不良の生徒が増えてきました。規則正しく生活しているのに・・・悩みは特にないのに・・・体調が優れない・・・という生徒も多くいます。できるときに「休養」を心がけましょう。

熱中症に気をつけよう！7月1日～8月31日は熱中症予防強化月間

熱中症予防のポイント

ポイント① こまめに水分をとる



こまめに涼しい場所で休憩をとり、水分をとります。

ポイント② 食事をしっかりとる



朝食・昼食・夕食をしっかり食べて、水分を補給しましょう。

ポイント③

時間を決めて「休憩」「水分補給」



時間を決めて休憩をとって体を冷やし、こまめに少量ずつ水分をとります。

ポイント④

塩分を補給する(2時間以上運動する場合)



スポーツ飲料は、糖分も多く入っているため、一度にたくさん飲まないようにしましょう。

熱中症警戒に関する情報を掲示しています

- ・総和中の校庭で測定した結果を昇降口に掲示しています。
- ・体育や部活の活動については、総和中の測定値と環境省や気象庁の情報を参考にしています。

どちらのウェブサイトも参考にしてください

厚生労働省ウェブサイト

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html

スポーツ省ウェブサイト

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

茨城版コロナNextの対策StageはStage1→Stage2へ強化「茨城県ホームページ」より

茨城版コロナNext (Ver.2)

7月3日から **Stage2** に強化

茨城版コロナNext(コロナ対策指針)を、7月3日からVer.2に改定し、対策StageをStage2に強化しました。

- ① 東京都への移動・滞在について慎重な対応をお願いします。
- ② 概ね70代超のご高齢の方、基礎疾患をお持ちの方など、重症化のリスクが高い方及び妊婦の方は、外出について慎重に対応するなど、十分に注意してください。

学校における対応は、今まで通り変わりませんが一人ひとりが感染拡大防止を意識して生活しましょう。



	Stage4	Stage3	Stage2	Stage1
主な判断基準	【感染爆発・医療崩壊のリスクが高い状態】 陽性者数 ・県内増加(10人/日以下) ・県内経路不明(5人/日以下) 重症発生率(重症者/100人) ・病床稼働率70%以上	【感染が拡大している状態】 陽性者数 ・県内増加(10人/日以下) ・県内経路不明(5人/日以下) 重症発生率(重症者/100人) ・病床稼働率70%以上	【感染が概ね抑制できている状態】 陽性者数 ・県内増加(5人/日以下) ・県内経路不明(3人/日以下) 重症発生率(重症者/100人) ・病床稼働率45%以下	【感染が抑制できている状態】 陽性者数 ・県内増加(1人/日以下) ・県内経路不明(1人/日以下) 重症発生率(重症者/100人) ・病床稼働率30%以下
県民	① 国の対応状況に応じて自粛要請の可能性有 ・高齢者等へ不要不急の外出自粛を要請 ※アマビエちゃん※SP未登録店利用自粛(クラスター発生の特定案件)	① 外出自粛は実施しない ・高齢者等へ不要不急の外出自粛を要請 ※アマビエちゃん※SP未登録店利用自粛(クラスター発生の特定案件)	① 外出自粛は実施しない ・高齢者等へ注意喚起 ※アマビエちゃん※登録施設等利用推奨	① 外出自粛は実施しない ※アマビエちゃん登録施設等利用推奨
事業者	① 国の対応状況に応じて休業要請の可能性有 ※営業時は全客席においてカイトライオン座席を前座	① 休業要請は実施しない ※アマビエちゃんの登録が前提 ※クラスター発生時はアマビエちゃん※SPの登録を前提	① 休業要請は実施しない ※アマビエちゃんの登録が前提	① 休業要請は実施しない ※アマビエちゃんの登録が前提
イベント	① 国の対応状況に応じて自粛要請の可能性有 ※アマビエちゃんの登録が前提 ※クラスター発生と同様イベントはアマビエちゃん※SPの登録を前提	① 自粛要請は実施しない ※アマビエちゃんの登録が前提 ※クラスター発生と同様イベントはアマビエちゃん※SPの登録を前提	① 自粛要請は実施しない ※アマビエちゃんの登録が前提	① 自粛要請は実施しない ※アマビエちゃんの登録が前提
学校	① 分散登校(週1日程度) (ただし、小、中3、高3は登校日数を特に配慮) (市町立学校も同様の対応)	① 通常登校・通常授業 部活動 給食 (特別支援学校別対応に応じて分散登校) (市町立学校も同様の対応)	① 通常登校・通常授業 部活動 給食 (市町立学校も同様の対応)	① 通常登校・通常授業 部活動 給食 (市町立学校も同様の対応)

(注1) 医療機関、高齢者施設、障害者施設は最大級の厳重な対策を維持

(注2) 東京都への移動・滞在は、指標⑥都内経路不明陽性者数がStage2…注意、Stage3…自粛(部活動での練習試合等も自粛)

マスク配付について

国から布マスク1枚、総和ライオンズクラブからサージカルマスク2枚を全生徒に配付します。

体育着を寄付していただきました

先月、卒業生から体育着をたくさん譲っていただきました。大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。

保健行事予定

- ・7月13日(月)尿検査 全生徒対象です。容器は10日に配付します。
- ・7月20日(月)尿検査(未提出者)

保健だより

令和2年8月5日

古河市立総和中学校



保健目標 熱中症に気をつけよう



いよいよ梅雨明けです。これからは急に気温が上がり、日差しも強くなるので、熱中症には十分に気をつけましょう。

夏の〇〇不足に気をつけて！



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いている

\\ こんな人は //

「水分」が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

\\ こんな人は //

「栄養」が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

\\ こんな人は //

「睡眠」が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！ 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



● 入浴前に水分補給をしておく
● 38〜40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる（15〜20分）
● 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

オススメの入浴方法

● ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる
● クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

● どうしてお風呂が暑い？

● 暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人は、まず「バランスのいい食事」→「十分な睡眠」に加えて、「お風呂に入る」を実践してみよう



夏の疲れに食事・睡眠
まっとうは？

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24〜72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



手指の清潔について

新型コロナウイルス感染症の予防には手洗いが大切です！手洗いはよくできただけ…ハンカチがなく、水滴がついたままの手だったり、爪が長くて汚れがよく落ちていなかったりでは、手洗いの意味がありません。そこで手指の清潔を保つために…

- ① 清潔なハンカチやタオルを持ちましょう。共有はしません。
- ② 爪は短く切っておきましょう。

緊急連絡先の確認をお願いします（おうちの方へ）

現在、体調不良の生徒については、保護者の方に早めの連絡をしています。

緊急連絡先が変更になった場合は、必ず学級担任までご連絡ください。また、必ず連絡がつく連絡先をお伝えください。時々、体調不良やけがの連絡がつかないことがありますので、お子さんともう一度、連絡先の確認をお願いします。

保護者の方が在宅されている場合で、外出予定がわかっている場合は、朝、お子さんに伝えていただくようお願いいたします。

保健行事予定

- ・ 8月20日（木）心臓病二次検診 中央公民館

該当の生徒には、後日お知らせを配付します。

検診後は、医師から結果説明がありますので、保護者の方も同席をお願いします。

- ・ 8月21日（金）尿検査（二次検査）

未提出者の生徒も提出してください

★健康診断の結果、精密検査や治療が必要な生徒にはお知らせをしています。異常がない場合は、お知らせはありませんのでご了承ください。