



レインボウ Rainbow

令和3年度
4月号 No.1
京都西山高等学校
保健室



入学・進級おめでとうございます。養護教諭 さとうなつみ あべりょうこ 佐藤夏海と阿部涼子です。

みなさんの充実した1年を、心身の健康面からサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします！

そして、新しい学年が始まりました。慣れない環境は自分が思っているよりも疲れるものです。翌日まで疲れを引きずらないように、休む時間もしっかりと取りましょう。感染症対策もお忘れなく！

◆学校感染症における出席停止について

学校感染症にかかった場合は、学校での集団感染をふせぐために出席停止となります。この場合は、公欠扱いになりますので、ゆっくり自宅でも体を休ませてください。学校にどうしても来たくても、学校保健安全法に定められている期間は登校できませんのでご注意ください。

なお、登校する際は学校感染症罹患証明書（学校のホームページにあります）を担任の先生に提出してください。

※新型コロナウイルス感染症については右に記載。

出席停止となる主な感染症

インフルエンザ、百日咳、はしか、おたふくかぜ、風しん、水ぼうそう、プール熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎 など

◆日本スポーツ振興センターについて

学校管理下（登下校中、授業中、休憩中、放課後、クラブ活動中、遠足・修学旅行等の課外活動中など）でけがをして病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。

学校生活でけがをして病院に行った時は、早めに保健室に伝えて下さい。手続きに必要な用紙は、保健室でお渡しします。（学校ホームページからもダウンロード可能です）
※総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。



◆新型コロナウイルス感染症について

本校における新型コロナウイルス感染症に関する出席停止基準について

(1)生徒

	生徒の状況	出席停止の期間		備考
		開始日	終了日	
①	感染が判明した(検査陽性)	検査日もしくは発症日	14日経過かつ医師の許可	
②	濃厚接触者と認定された	濃厚接触者と認定された日	感染者と最後に濃厚接触した日から起算して14日経過	
③	濃厚接触者と特定されていないが、PCR検査を受ける場合	検査を受けると決まった日	検査の結果が判明するまで	

(2)同居のご家族

	同居のご家族の状況	出席停止の期間		備考
		開始日	終了日	
①	感染が判明した(検査陽性)	判明した日	保健所による濃厚接触者の特定がされるまで	生徒が濃厚接触者に特定された場合は、(1)-②
②	濃厚接触者と認定された	濃厚接触者と認定された日	検査の結果が判明するまで	同居のご家族が陽性の場合(2)-①
③	濃厚接触者と特定されていないが、PCR検査を受ける場合	検査を受けると決まった日	検査の結果が判明するまで	同居のご家族が陽性の場合(2)-①

※ この基準はあくまで本校における基準であり、医療や保健所の指示を参考に、ケースによっては変更する場合があります。（学校のホームページにも掲載）

おねがい

①登校を控える、②学校に連絡する

- 生徒本人またはご家族がPCR検査を受けることになった場合
- 生徒本人またはご家族が濃厚接触者と認定された場合
- ご家族以外でも、関わりのある人がPCR検査を受けることになったり、濃厚接触者と認定された場合

保護者の方へ

日頃の保健管理にご協力いただき、ありがとうございます。早退の判断をした場合、ご自身で帰ることができないほどの体調不良を除き、すぐに早退していただきます。その際に、学校から保護者に連絡をいたします。万が一、保護者に連絡が取れない場合は、ご本人の携帯電話からメール等で用件をお伝えして早退していただきます。ご了承ください。

◆学校生活における感染症対策について



学校生活は集団生活なので、1人ひとりが自分にできる感染症対策を心がけることが大切です。1年生は中学でも色々なことを頑張ってくれていたと思いますが、新たな高校生活でも感染症対策にご協力をお願いします。2,3年生は今一度、おさらいしておきましょう。

2021年度も皆さんの協力が必要です。よろしくお願いします！

◎登校前・登校後

- 毎朝、自宅検温、風邪症状などがなければ健康観察をして、家を出る前にスマホで報告する。
- 体温が37.0℃以上の場合や、発熱がなくても風邪症状がある場合は自宅で休養する。



! 発熱がなくても、「のどが痛い」、「せき」、「なんかしんどい」など、いつもと違う風邪のような症状があれば休んでください。（みんなのため、自分のため）

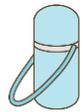
- 登校時にはマスクを持参・着用する。予備のマスクを持っている人は上級者！

- 登校後は、教室に入る前に手洗いまたは手指消毒を確実に行う。ハンカチ持参は必須！



◎学校生活

- こまめな水分補給をする。授業中に飲んでもOK！
- 基本的には常にマスクをつける。一時的に外す際には



しゃべらない 「人と距離をあける」「発声をしない」「人と向き合わない」など
飛沫感染を防ぐための工夫をする。

- 常に換気をする。教室は対角線上の2か所以上の窓・ドアを開けておく。5cm程でOK。

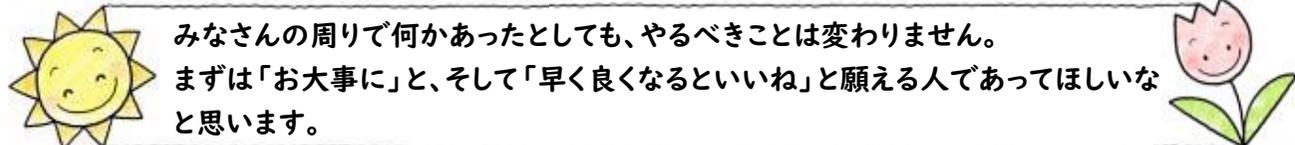
- 食事は前を向いて食べる。飛沫感染予防のため、食べている間、話はしない。



- こまめな手洗い・手指消毒を行う。

- その人のいない所でうわさ話、誹謗中傷はしない。何か心配なことや不安なことがあれば信頼できる大人に話を聞いてもらいましょう。

みなさんの周りで何かあったとしても、やるべきことは変わりません。
まずは「お大事に」と、そして「早く良くなるといいね」と願える人であってほしいな
と思います。



先生からのお願いです

保健室利用 マニュアル

あいさつを忘れずに

失礼します 入退室時は
〇年×組の△△です ①ノック、②あいさつ
をしましょう。

先生
あいさつ

失礼しました

来る前にひとこと

直接、教科の先生や担任の先生に伝えてから来てください。自分のことは自分で伝えましょう。

保健室に行ってきます。

ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を抑えながら、保健室へ来てください。

継続的な処置はNG

お家でのけがや、以前にけがをしたところの処置はお家でできてください。保健室で行うのは、応急手当てだけです。
内服薬をあげることもできません。

さわがない

大きな声を出したり騒いだりするのはやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。

ほけんだよりの名前 "Rainbow" に込めた思い

「あなたらしくいてほしい」、
「あなたらしさを大切にしてほしい」、という思いを込めました。いろんな色があるように、いろんな気持ちがあったり、いろんな人がいたりします。どんな自分でもOKと思える人になってほしいと思っています。また、それと同時に、いろんな友だちをOKと認められる人に育ってほしいという思いも込めました。