

保健だより

令和2年6月1日 2号
東京都立蔵前工業高等学校
全日制 保健室



保健室の利用について

感染症対策のため、しばらくは保健室の使い方が変わります。必ず確認をしてくださいね。



保健室は基本的には入れません。ノックをして要件を伝えてください。
身長・体重・血圧測定やおしゃべりタイムもしばらくの間はできません。



朝起きたら、必ず体温測定をしてください。
健康観察票を記入して提出してください。
風邪症状や体調に異変がある時は、無理をせず休養しましょう。
心配な場合は登校前に電話等で相談してください。



授業中に体調が悪くなったら、
教科担当の先生に報告をして
から来てください。



昇降口に保健の先生が待機します。登校途中に体調が悪くなった、心配なことがあったら校舎へ入る前に相談してください。



相談や書類の提出はいつも通り
できます。
体調が悪い人がいる時は、別の
時間をお願いします。



ケガの手当は保健室前の廊下で行います。
病院で診てもらわないといけないケガは
おうちの人と相談して病院を決めます。



マスクは必ずつけて登校
予備を準備しておきましょう

感染症が疑われる症状の時は
家に帰って休養しましょう

※保健室で休養できるのは「回復が見込まれる場合に1時間以内」です。寝不足での休養はできません。

保健室には定時制の先生もいますが、手当てをしていただくことはできません。

全日制の先生がいない時は2階の職員室か、各科の職員室で手当てをしてもらってください。

15:30以降は定時制の生徒も利用します。完全下校の17時を守り、お互いが気持ちよく使えるようにご協力をお願いします。

手洗い・消毒について

感染症の予防のため、普段より手洗いやアルコール消毒をすることが多くなり、手荒れをしてしまうことがあります。保湿を行って手荒れにも気を付けてください。学校にも手荒れしやすい人用のハンドソープを用意しましたので、自分の肌に合わせて使ってください。

熱中症に注意しよう！

徐々に気温が上がってきて、熱中症が増える時期になりました。熱中症は気温だけではなく、湿度も関係するので、6月頃から注意が必要です。とくに緊急事態宣言後、外出自粛などで運動不足の場合や、気温差に慣れていないことが原因で熱中症をおこす可能性が高くなります。徐々に体を慣らし、予防や対応について振り返っておきましょう。



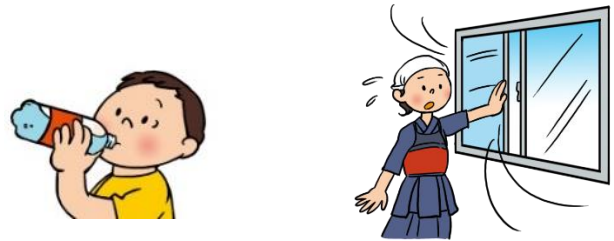
熱中症の症状は？

- 【熱失神】気分が悪い、ボーっとする、めまい、立ちくらみ
- 【熱けいれん】手足がしびれる、筋肉のこむら返り
- 【熱疲労】頭がガンガンする、吐き気・嘔吐、体がだるい
- 【熱射病】意識がない、けいれん、まっすぐに歩けない、呼びかけに対する返事がおかしい



予防しよう！

- ① 睡眠・栄養・休養のバランスを整える
- ② 喉が渇く前に、こまめな水分補給
- ③ 大量の汗をかくときは、塩分補給
- ④ 運動の合間にこまめな休息をいれる



体がおかしいなと感じたら

- ① 涼しいところへ移動する。
- ② 体を冷やす。(氷やぬらしたタオル、霧吹き)
- ③ 水分補給をする。塩分が0.1~0.2%程度入っているものがよい(OS1など)
※筋肉をつってしまった時は、塩分を濃くして水分補給をする。

相談室の利用について

スクールカウンセラー 加藤 玲奈先生
相談室は1号館4階 1445教室にあります

スクールカウンセラーは毎週木曜日に来校しています。

原則は予約制ですが、当日にどうしても相談したいことがあれば、直接相談室に行っても構いません。(ただし予約の生徒が優先です)

カウンセラーの予約は保健室か担任の先生が窓口になります。相談したいことを無理に聞き出したりしないので、気軽に予約してくださいね。来校日のスケジュールは保健だよりや保健室前に掲示しています。

来校日

6月 4日・11日・18日・25日
7月 2日・9日・16日

