

## 保健室の利用について

保健室は、ケガをした時や、体調が悪い時、心配事がある時などに利用できます。体や心のことで気になることがある時は、放課や授業後などの時間を利用して来室してください。

### ◆休養したい・・・

なるべく次の教科の先生や、担任の先生、クラスメイトに伝えてから来てください。保健委員の付き添いは必ずしも必要ではありませんが、体調が悪いときは、付き添いの人がいると安心です。

### ◆ケガをした時は・・・

傷口を水道水できれいに洗ってから来てください。傷口の消毒は行いません。状態に応じて保護するなどの応急手当を行います。なお、継続的な処置はできませんので、ガーゼや湿布の交換等は、自宅ですべてしてください。

### ◆内服薬は・・・

内服薬は渡していません。必要に応じて、自分の飲み慣れた薬を、各自で用意してください。また、副作用やアレルギーなどが懸念されるため、友人間で薬の譲渡はしないでください。

### ◆原則 1 時間・・・

保健室での休養は、原則 1 時間までです。その後は、教室復帰か早退になります。



## 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校の管理下（登下校、授業中、部活動など）において、ケガ等をして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象になります（本人負担額が 1,500 円以上の場合）。

災害の状況を確認し、必要な書類を渡しますので、保健室へ取りに来てください。

制度の詳細については、入学時に配布している『新入生のしおり』に記載してあります。給付対象にならない場合もありますが、まずは気軽に保健室へ相談してください。



## 新型コロナウイルス感染症対策について

様々な情報が飛び交い不安な状況ですが、各自ができることをして、冷静に対処することが大切です。一人一人が基本的な感染症対策を継続して行うことが、集団のリスクを下げるにつながります。

### 《感染症対策 3 つのポイント》

#### ①感染源を絶つ

登校前に体調を確認し、発熱等の風症状がある場合には、無理に登校せず、自宅で休養する。

#### ②感染経路を絶つ

外から教室に戻る時、トイレの後、食事の前後にせっけんとう流水でしっかり手洗いを行う。咳が出る場合にはマスクを着用する、ハンカチや服の袖で口を覆うなど、咳エチケットを心がける。

#### ③抵抗力を高める

自分がかもともと持っている免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がける。

★正しい情報を入手することも大切です。



厚生労働省

検索



★マスクの作り方

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html#masuku](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html#masuku)