北海道旭川永嶺高等学校保健室

健康のあんてな

2020. 4. 8(水))

NO. 1

４月の健康の言葉

今の状況がどれほど苦しく、救いのないものに思えても
それを変える道が必ずあることを分かってほしい。
（米作家　アンソニー・ロビンズ）

こんな時だからこそ　夢や希望を実現する力をつけよう！

あなたを応援！
そんな人が何人もいる



新入生の皆さん、入学おめでとうございます。期待と不安を胸に緊張していることと思います。このような状況ゆえ様々なことが縮小され、いつもと違う形での入学式からの高校生活のスタートとなりました。でも、皆さんを迎える嬉しさと期待は決して小さくありません。永嶺高校へようこそ！

また、2.3 年生の皆さんも久しぶりの制服、そして登校再開です。新しいクラス、仲間といった環境の変化で緊張を感じている人もいるかと思います。 緊張は、根気・度胸・忍耐力といったメンタルの強化につながるといわれています。とはいえ、緊張以上に不安で身動きできそうにないときは、誰かにそのことを打ち明けてくださいね。

さて、保健室では、皆さんの心身の健康や様々な困りごとに対応していきます。皆さんの高校生活が充実したものになるよう応援していますので、どうぞよろしくお願いします。また、月一回程度の「健康のあんてな」の発行や保健室前掲示板でも様々な健康情報を取り扱っていきますので、どちらも上手に活用してください。

新型コロナウイルス感染症　私達はどう学校生活（日常）を紡いでいくか

あなたの意識と行動が周囲やひいては社会を守る



報道等でご承知の通り、本感染症の**集団感染を防ぐには密閉・密集・密接の３つの密を避ける**ことが重要です。しかし学校はそもそもこの３つの密がそろう集団感染の発生リスクが高い環境です。そこで、１人ひとりがこの３つの密（教室の掲示物参照）、換気は先生と生徒で、**皆さんは特に密集・密接の回避を意識した学校生活を送る**ようお願いします。皆さんの意識が行動を変え、その行動が集団感染の予防となり学校生活を紡いでいく力となります。

4つの習慣　予防行動は他者への思いやり

①　登校前に検温、健康の自己チェックを行う。
- 健康状態に不安がある場合は登校後保健室で検温。
- 発熱等の風邪症状の場合は登校を控える
→学校連絡



②　こまめな手洗いと咳エチケットを励行。
- 手洗いが予防の基本、代替で各教室の消毒液を活用
- 近距離での会話や発声等の際はマスク着用が望ましい
- マスクがない場合、ハンカチ持参（机上に置いてOK）



③　他者との距離は１メートル以上を心がける。
- 密集・密接の回避→特に休み時間、昼休みなど意識
- 明日から始まる健康診断においても留意を。

④　密閉空間回避のための換気に協力ください。
- 休憩時間を中心に、２方向の窓とドアを開放。

5つの場合　こんなときは学校に連絡を

①　新型コロナウィルス感染症の疑いがある
- 諸症状からＰＣＲ検査を受けた

②　新型コロナウィルス感染症と判明した

③　自分が濃厚接触者と判断された。
- 保健所等の調査を受け告げられます。



④　同居する家族が濃厚接触者と判断された。

⑤　基礎疾患があり主治医から登校について何らかの制限を受けた。
- 地域の感染状況等から、登校すべきではないと判断されることもある。

健康診断で自分の健康を知る！

健康診断が右表の予定で４/９の尿検査、３年次歯科検診から始まります。健康診断は自分の発達や健康状態を知り、疾病や異常等を早期に発見し治療する機会となるので、健康管理に役立てて下さい。

また、健康診断終了後、結果や皆さんの健康状態について確認する健康相談を引き続き実施します。連絡を受けた場合は忘れず来てくださいね。もちろん、何かあればいつでもどうぞ来室ください。



2020年度健康診断日程

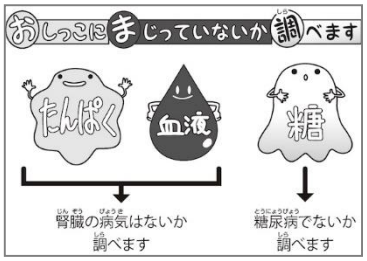
検査項目	月 日	曜日	時 間・校時	対 象	場 所	検査機関	備考
尿検査1次	4月9日	木	朝のSHR	全学年	保健室前机上に提出	旭川医師会健康管理診療所	クラスで取りまとめ
歯科検診			13:20～15:15	3年次	第1・2会議室	学校歯科医	授業と並行
身体測定	4月10日	金	1～2校時	全学年	体育館・格技場 第1,2会議室・図書室 音楽室・書道教室 各HR・保健室	教職員	全職員で対応
結核検診（X線撮影）	4月13日	月	8:50～11:50	1学年	生徒玄関外（検診車）	旭川医師会健康管理診療所	授業と並行
心電図検査					第1・2会議室		
内科検診	4月15日	水	1～7校時	全学年	第1・2会議室	学校医	大田クリニック院
歯科検診	4月16日	木	13:20～16:00	2年次	保健室前机上に提出	学校歯科医	授業と並行
尿検査2次	4月17日	金	登校後提出	1次結果より	第2会議室に提出	旭川医師会健康管理診療所	再生徒が直接提出
歯科検診	4月23日	木	13:20～16:00	1年次	第1・2会議室	学校歯科医	授業と並行
尿検査3次	4月27日	月	登校後提出	2次結果より	保健室前机上に提出	旭川医師会健康管理診療所	再生徒が直接提出

自分の健康を知り守る　尿検査は、重要な情報を教えてくれる！

知る　自分の健康を　ために提出

明日４/９（木）は尿検査です。下記の要領に従い必ず提出してください。**忘れた人は学校で採尿する**ことになります。各自記入に間違いがないか確認してから提出してください。

尿検査では、尿蛋白、尿潜血、尿糖がわかりますが、それぞれ蛋白質、赤血球、糖分を検出します。これらは体に必要なものですので、通常尿に出てくることはありません。なんらかの問題があったときに尿から検出されることになります。



守る　自分の健康を　ための足がかり

尿は、全身を巡る血液を腎臓でろ過し、体の中の老廃物を排出する役割があります。これは、体内の余分な水分や血液などの体液の量を一定に保つ点で、重要な働きです。

健康な場合でも検査上、蛋白・糖・潜血が下表のように一時的に「陽性（＋）」として出てくることがあります。したがって、学校では**２回の検査（１次・２次）で「陽性（＋）」の場合、専門医を受診**することをお勧めします。

ただし、すでに医療機関で診断を受けている場合はその限りではありません（１次結果の際にお伝えします）。

尿検査の方法

①配付されたらすぐに検査容器に貼るシールおよび提出用のビニール袋（オレンジ）に**学校名・学年・組・出席番号・氏名を記入**

②帰宅後トイレの目立つ所に検尿コップとともに検査容器を置いておき、明朝採尿する。

③明日は登校後、クラスの提出かごの**自分の出席番号の後ろの枠に入れる**

朝起きて一番の尿を取ります

最初少し出してから、途中の尿を容器に入れて下さい



尿検査でわかる病気

陽性(+)	疑われる病気	*健康な場合*
蛋白	・腎炎 ・ネフローゼ症候群 ・尿路系の炎症、結石	・運動のしすぎ ・緊張 ・長時間たっていたため
糖	・糖尿病 ・甲状腺機能亢進症	・糖分の取り過ぎ
潜血	・腎盂炎、膀胱炎 ・特発性腎出血	・外陰性の傷のため ・生理

女子確認

生理の人は２次検査になります。
その旨、保健室に必ず連絡ください

忘れた時

忘れた・遅刻した等、朝のＨＲに提出できなかった人は、**①玄関前に尿検査セットを置いておきますので　②10：50（２時間目終了）までに保健室に提出**してください。

その検査機関の方が取りにきます。なお、　手元（自宅）にある尿検セットは後日返却願います。

