



令和5年4月10日

山形東高等学校

No. 1

山形東高5年目の養護教諭 長岡奈保子です。5月から感染症分類の第5類に移行しますが、それまでは下記の通りですので文科省・厚労省、山形県や保健所のホームページをみて正しい情報を確認し冷静に行動していきましょう。皆さんが健康で安全な学校生活を過ごせるよう願いを込めながら、役立つ情報を毎月お伝えしたいと思っています。是非、保護者の方と一緒に見ながら話題にしてほしいと思います。

毎朝、家庭で検温し、風邪症状がないかさくら連絡網を活用し、健康観察を定着させていきましょう

## 『健康は自分で守る！相手の健康も考えられる大人になろう！』

本校では文部科学省の通知に基づき、下記の1～6のとおり、対策を行っています。これは5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置づけられるまでの対策となります。その後の対応につきましては、またご連絡いたします。

### 1 健康チェックについて

\*毎朝登校前に健康チェック（検温を含む）をし、さくら連絡網に入力する。→朝のSHRで確認。

### 2 出席停止について

#### ①出席停止扱いになるもの

ア 新型コロナウイルスへの感染が判明した場合。

イ 感染者の濃厚接触者に特定された場合。

ウ 新型コロナウイルスへの感染が疑われるような発熱や咽頭痛、咳などの症状がある場合。

#### ②欠席扱いになるもの

片頭痛・腹痛・アレルギー症状等、他の原因によると思われるもの。

### 3 マスクについて

マスクの着用は個人の判断とする。ただし混雑した電車やバスを利用する場合はマスクの着用を推奨する。また、基礎疾患や花粉症等でマスクが必要な人もいるため、マスクの着脱については各自の判断を尊重する。

### 4 換気について

\*原則として教室等は常時複数の窓や戸を対角に開放して（10 cmから20 cm程度）授業等を行う。冷房時に常時の開放ができない場合は、こまめな換気（30分に1回以上、数分間程度、窓を全開する）を行う。

\*各教室にCO2測定器を設置し、換気を目安とする。

\*全校集会時には送風機を使用し、換気の徹底に努めている。

### 5 手洗いについて

\*こまめに石けんで手を洗うことを徹底する。

\*手洗いがすぐにできない場合、教室に設置した消毒液を利用する。

### 6 その他

\*食事の際の大声での会話は控える。また飛沫を飛ばさないような席の配置を工夫する。

## <保健課員とスクールカウンセラーを紹介します>

\*緊急時に養護教諭が不在の場合、下記の保健課職員に相談してください。

相澤 史恵（保健課長：国語） 高橋 明子（3-3担任・化学） 大江 悌（2-1担任・世界史）

榎 紀子（1-3・化学） 渋谷 律（主任実習教諭） 長岡 奈保子（養護教諭）

スクールカウンセラー ☆佐藤 宏平先生：（山形大学地域教育文化学部教授） 9回来校

☆永田 悠芽先生：（上町カウンセリングオフィス代表） 9回来校

## スクールカウンセラー来校日と時間帯

- ・予約は養護教諭または担任へ。面談日は毎月発行「はあと」でお知らせします。
- ・1回の面談時間は45分間程度
- ・面談日
  - 永田 悠芽先生 4月24日(月) 6月12日(月)
  - 佐藤 宏平先生 5月30日(火) 6月23日(金)

## 健康診断について

令和5年度 定期健康診断日程							
R5.4.10 東高 保健課							
月	日	曜日	開始時刻 終了予定	検診項目	対象者	実施者	会場
4	10	月	14:20 16:30	心電図検査	1年次生	市医師会検診センター	男子 図書館 女子 保健室
	14	金	9:00 10:30	身体測定	全生徒	全職員	各検査場
			9:00 10:50	貧血検査	2年次生	市医師会検診センター	保健室
	18	火	13:10 15:05	内科検診①	3年次生	川島内科学校医	保健室
	19	水	登校後すぐ 提出	尿検査(1次)	全生徒	市医師会検診センター	保健室前廊下
	21	金	13:05 14:50	貧血検査	1年次生	市医師会検診センター	保健室
	25	火	12:40出発 15:30到着	心電図精検	該当者	市医師会検診センター	同左
	28	金	13:10 15:35	胸部レントゲン	1年次生	やまがた健康推進機構	保健室前検診車
5	9	火	13:10 15:05	内科検診② 職員健康相談	1年次生 未受検者	川島内科学校医	保健室
	10	水	登校後すぐ 提出	尿検査(2次)	全生徒	市医師会検診センター	保健室前廊下
	11	木	8:50 10:30	眼科検診	全生徒	大村眼科学校医	保健室
	18 23 24 26 29	木 火 水 金 月	13:10 14:35	耳鼻科検診	全生徒 (1日4クラス)	深瀬耳鼻科学校医	保健室
	30	火	8:50 11:50	歯科検診	全生徒	太田・齋藤学校歯科医	保健室
	31	水	登校後すぐ 提出	尿検査(3次)	全生徒	市医師会検診センター	保健室前廊下
6	1	木	13:10 15:05	内科検診③	2年次生	根本内科学校医	保健室

### 【ヘッドホン・イヤホン難聴】

若年層における聴力低下の背景には、近年のスマートフォン、ポータブル音楽プレーヤーの急激な普及によって、いつでもどこでも音楽などを楽しめるようになったことが考えられます。例えば、外出先でイヤホン、ヘッドホンなどを使用していると、周囲の騒音によって聞き取りにくく感じ、自分で思っているよりも音量を上げ過ぎてしまうことがあります。そうして長時間大音量にさらされると、音が振動から電気信号に変換して脳に伝える役割を持つ内耳の「有毛細胞」が傷つき、やがて「感音難聴」がおこります。こういったケースが近年増加しており、「ヘッドホン・イヤホン難聴」と呼ばれています。また片頭痛・耳鳴り・めまいなどの症状も出やすくなります。

イヤホンをつけて廊下を歩いている山東生をみかけます。学校では授業以外には必要ありませんね。もう一度自分の行動を見直してみましょう。正しい使い方を学び、自分の体を大切にすることを考える機会を持ってほしいと思います。(詳細は保健室前廊下に掲示しています)

下の左図は JRC 部による「希望の灯」です。右・中央図は保健委員会作成です。

