

保健だより

令和3年 4月20日～4月号②～

練馬区立北町中学校 保健室



新学期が始まり、2週間がたちました。新しい環境に対する緊張や疲れが出てきているのかな?と感じられる生徒の来室が多いです。慣れない環境は自分が思っている以上に体力的にも精神的にもエネルギーを使っています。GWは自分の体と向き合って、早めに寝てみる、思い切って誰かに話を聞いてもらうなど、心と体のメンテナンスに取り組んでみましょう!

今月の保健目標

自分の身体の状態を知ろう

健康診断が続いています。これまでに、行われた健康診断で何か病気や異常が疑われる場合は、お知らせを出しますので、おうちの人と相談して早めに専門医に相談してみてください。

4/21(水)は1・2年生の内科検診です ※1年生は脊柱側弯検診も行います

※3年生は5/12(水)に行います

日時・・・4月21日(水) 8:55~

場所・・・保健室

持ち物・・・体育着、ジャージ

注意事項・・・校医の先生は、聴診器で体の中の小さい音を聞きます。
静かでないと聞き取れませんので静かに順番を待ちましょう。



こんなことを調べます

*心臓や肺に異常はないか

*皮膚の病気はないか

*栄養状態・貧血はないか

*背骨は曲がっていないか

*結核にかかるないか

脊柱側弯症ってどんな病気?

正常な背骨は前あるいは後ろから見ると、ほぼ真っすぐです。

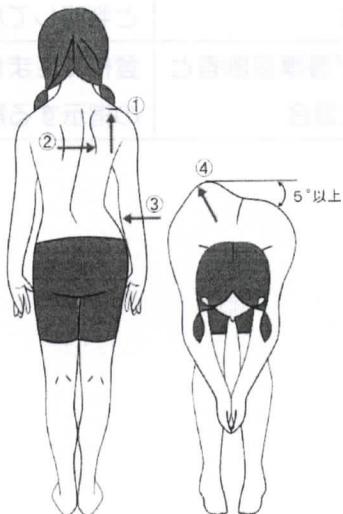
側弯症では背骨が横に曲がり、多くの場合、ねじれも伴います。

症状が進行すると、腰や背中の痛み、肺活量の低下、などの呼吸機能障害を起こすことがあります。

内科検診では背骨や皮膚の状態を診るために、上半身は裸で実施します。病気の早期発見のため、とても大切な検査なのでしっかり受けましょう。

脊柱側弯症の調べ方

- ① 両肩の高さに差があるかどうか
- ② 両肩甲骨の高さや突き出し方に差があるかどうか
- ③ 左右のウエストラインの非対称性があるかどうか
- ④ 前屈させて、肋骨隆起や腰部隆起の有無およびその程度



各健康診断を欠席した場合

欠席者に「受診のおすすめ」というお手紙を配布します。6/31までに学校医のクリニックを受診し、受診報告書を担任または養護教諭までご提出ください。

新型コロナウィルス感染症対応について

日頃より保護者の皆様には感染症予防にご協力頂き、ありがとうございます。東京都内の新型コロナウィルス感染者数が再び増加傾向にあり、変異株の流行拡大が懸念されています。学校での集団感染を防ぐため、引き続きご協力をお願いいたします。

「感染予防のため体調不良の場合は登校させない」「学校で具合が悪くなった場合は休ませずに早退させる」ということは皆様のご協力のおかげで徹底されておりますが、ご家族の体調不良等のお子様の登校の判断など、本校の登校の判断基準について、下記の通りお知らせさせていただきます。ご協力よろしくお願ひいたします。

登校の判断

1	同居するご家族が濃厚接触者と判断され、保健所（勤務先）から2週間の自宅待機となった場合	生徒本人に症状がなければ通常の生活を行ってかまいません。ただし、毎日の検温と健康観察を徹底してください。この場合も必ず学校へご連絡をお願いいたします。保護者の方の判断で欠席する場合は出席停止いたします。 (濃厚接触者は感染者ではないので、濃厚接触者と接触した人は濃厚接触者にはならない練馬区HPより)
2	同居するご家族に発熱者がいる場合	同居しているご家族の方に発熱等の風邪症状がみられる場合などは登校を見合わせてください。ご家族の方の症状が改善されるまで出席停止いたします。
3	同居するご家族の感染が疑われる場合	参考:「感染が蔓延している地域においては、同居の家族に発熱等の風邪症状がみられるときにも出席停止の措置をとる。」
4	同居するご家族が陽性者となった場合	文科省 学校運営のガイドライン
5	生徒本人が発熱等の風邪症状や体調不良がある場合	感染拡大防止のため、登校は見合わせてください。 学校保健安全法第19条に基づき出席停止といたします。
6	生徒本人がPCR検査を受けた場合	登校できません。結果が判明するまで出席停止となります。結果が陰性と判明してから登校させてください。
7	生徒本人が濃厚接触者と判断された場合	登校できません。最終接触日の翌日から起算して14日間または保健所の指示する期間は出席停止になります。