



新しいスタートの季節です

新年度がスタートしました。新生活への期待や不安が入り混じった気持ちでいる人も多いのではないのでしょうか。環境の変化は心や体に影響を与えやすいため、無理をせず、自分のペースを大切にしながら過ごしましょう。また、春は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動を心がけ、元気に学校生活を楽しんでください。



保健室でお世話になります 養護教諭の竹石由子(たけいしよしこ)です。
清明生みなさんが、安心安全に充実した学校生活が送れるようにサポートしてきます。どんなことでも、気軽に相談に来てくださいね。

学校医の先生方を紹介します♪

内科	りんごの花クリニック	武井 真大 先生	0270 (30) 3151
耳鼻科	多賀谷耳鼻咽喉科	多賀谷泰弘 先生	0270 (21) 3387
眼科	伊勢崎たむら眼科	田村 卓彦 先生	0270 (20) 1771
歯科	須田歯科医院	須田 智 先生	0270 (25) 1155
薬剤師	須田薬局	靱山 恭子 先生	0270 (23) 7177



【スクールカウンセラーが来校されます】 ※カウンセリングは予約制です

小池 順子 先生 (臨床心理士・公認心理師)

相談をしたい人は、担任、担当の先生 または 保健室の竹石まで申し出てください。

◆SC来校日◆ 4/23 (水) 5/2 (金) 5/14 (水)

健康診断の実施について



4月から6月にかけて健康診断が行われます。健康診断の結果、受診を勧められた場合は早めに医療機関へ相談しましょう。早期発見・早期治療が生涯健康を維持するために、とても大切です。そして、自分を大切にすることに繋がります。高校生活での3年間を通して、心身の体調を自己管理する力を身につけましょう。

4月の健康診断

4月17日(木) 8:50~12:30	歯科検診① 3年1.2.3.4組
4月23日(水) 1~3限	身体測定(視力・聴力検査含む)
4月24日(木) 8:50~12:30	歯科検診② 3年5組、2年1.2.3組
4月25日(金) 8:50~12:30	心臓検診(1年)
5月1日(木) 8:50~10:15	内科検診(1年)



スポーツ振興センター災害給付金の申請について

体育や部活動、休み時間、登下校中など学校管理下においてケガをして医療機関を受診し、治療費が5,000円以上(保険適用1,500円以上)かかった場合は、スポーツ振興センターより災害給付金が支給されます。医療機関へ受診した場合には、保健室まで申し出てください。手続きを行わないと支給されません。

群馬県では、高校生医療費無償化制度により、医療機関の窓口での支払いはありませんが、見舞金(医療費の1割)が支給されます。また、卒業後は医療費が自己負担になりますが、在学中に申請した災害については、初診から10年間は医療費と見舞金の給付が受けられます。



学校感染症について ~安心安全に学校生活を送るために~

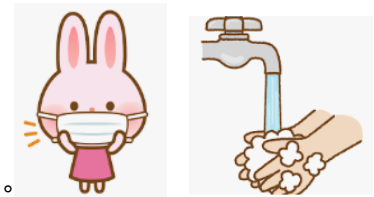
新学期が始まり、クラスや部活動などで友だちと過ごす時間が増えるこの時期は、感染症が広がりやすくなります。特に 学校感染症 と呼ばれる病気は、集団生活の中で感染が広がる恐れがあるため、注意が必要です。

【学校感染症とは?】

学校保健安全法では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)など、学校生活の中で流行しやすい病気を「学校感染症」と定めています。感染が確認された場合、周囲への感染拡大を防ぐため、出席停止となります。

【感染症を予防するためにできること】

- ・ 石鹸による手洗い、うがいをしましょう。
- ・ 風邪症状があるときはマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。
- ・ 換気と加湿：室内の空気を定期的に入れ替え、適度な湿度(50~60%)を保つことが大切です。
- ・ 十分な睡眠と栄養：免疫力を高めるために、バランスの取れた食事と十分な睡眠を心がけましょう。



◆「新型コロナウイルス感染症」または「インフルエンザ」に罹患した場合

○下記の期間、出席停止となります。

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快した後1日を経過するまで

○受診した際に、「発症日」及び「登校可能予定日」を確認してください。

○再登校時には、「新型コロナ療養報告書」「インフルエンザ療養報告書」に保護者が記載し、インフルエンザに関しては「会計時領収書、または、薬の処方箋の写し(コピー)」を一緒に提出してください。

◆「学校感染症(新型コロナ・インフルエンザ以外の感染症)」に罹患した場合

○再登校時には、医師に記載していただいた「治癒証明書」を提出してください。

感染症予防対策の変更について

昨年度まで、発熱などで感染症が疑われる場合には、医療機関を受診し証明書を提出することで「出席停止」の扱いとしていましたが、今年度からこの措置は廃止となります。

そのため、発熱や体調不良による欠席は「欠席扱い」となります。日頃から体調管理に留意し、適切に休養をとり、必要に応じて医療機関を受診してください。