

保健だより



令和5年9月13日発行
松戸市立松戸高等学校 保健室

夏休みが明けて、2学期がスタートしました。楽しく充実した夏休みが過ごせましたか？暑さはもう少し続きます。この時期は夏の疲れに加え、文化祭・体育祭と行事が続くため、体調を崩しやすくなります。体のリズムを整えて、2学期も元気に学校生活を送れるようにしましょう。

★インフルエンザやコロナウイルス感染症が流行しています★

夏休み明け、コロナウイルス感染症やインフルエンザ陽性になる生徒が相次いでいます。千葉市ではインフルエンザの集団感染で学年閉鎖や学級閉鎖もでており、定点医療機関からの平均報告数は松戸市が最も多い8・3人となっています。改めて感染症対策と罹患時の対応について確認をお願いします。

●インフルエンザやコロナウイルス感染症等の感染症にかかってしまったら…



- ①まずは「**クラス・氏名・感染症名・発症日・部活動**」を学校まで連絡してください
- ②決められた出席停止期間、出席停止となります。回復するまでゆっくり休んでください

⇒松戸高校で流行しやすい感染症とその出席停止期間

発症日を0日としてカウントします。早く登校しないように気をつけてください。

感染症名	出席停止期間の基準
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、症状が軽快した後1日を経過するまで
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

- ③感染症から回復し登校する際には出席停止の手続きのため、**保護者が記載した『治癒報告書』を持参し、担任の先生まで提出**してください。

⇒**治癒報告書は市松 HP の「在校生のみなさんへ」の「感染症による出席停止と手続きについて」よりダウンロードできます。**松戸高校の様式の治癒報告書を使えば医療機関の診断書・証明書等は不要です。
※最近、回復後登校する際、治癒報告書が提出されないケースが増えています。出席停止の手続き、教育委員会への報告等のために必要となりますので必ず持参して登校し、担任に提出するようにお願いします。

夏休み中に怪我をした人は保健室へ！スポーツ振興センターの手続きについて

- ・学校で起こった怪我(体育等の授業、部活動中、登下校中など)で病院もしくは整骨院にかかった時は、入学時に加入した保険(スポーツ振興センター)から医療費が下りる仕組みになっています。

※自己負担(窓口で払ったお金)が1,500円以上の場合に限ります。

- ・スポーツ振興センターに医療費を請求するときは、手続きが必要になります。**手続きの説明と書類の配布は保健室で行っています。請求を希望する場合は保健室に来てください。**怪我をした日から**2年**が経過すると、時効になってしまい請求ができなくなってしまいます。まだ請求をしていない怪我がある場合は、早めに保健室まで来てください。




※一部の自治体で高校3年生までの子ども医療費助成制度が始まっています。学校の管理下における災害で、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度等を受けられる場合は医療費助成制度の助成対象になりません。医療機関では健康保険証を提示し保険診療自己負担額を支払い、その後学校で手続きを行ってください。ただし、自己負担が1500円以下の場合等、災害共済給付の対象とならなかった場合には子ども医療費助成制度の助成対象となりますので自治体へお問い合わせください

★体育祭に向けて★けがや体調不良に気をつけよう

26日に体育祭が行われます。毎年、リレーや棒引きではけがが多くなります。また、今年は残暑が厳しく、体育祭当日も気温が高くなることが予想され、熱中症にも注意が必要です。

ここ数年では当日や練習の際、リレーや大縄跳びで酸欠になり、吐き気や呼吸困難を訴える生徒も多く出ています。体調をしっかり整えて、万全の状態でお祭りを迎えられるようにしましょう。

<p>◆睡眠時間を確保する◆</p> <p>睡眠をとることで、疲労の回復が早まります。体育祭前日は、たっぷり睡眠をとり、疲れた体を休めて本番を迎えましょう。</p> 	<p>◆朝食をしっかり食べる◆</p> <p>朝は血糖値が低い状態です。朝食抜きで運動をすると、エネルギーが不足し、めまいが起こったり、集中力が低下し、けがにつながります。</p> 	<p>◆準備運動を行う◆</p> <p>リレーや短距離走などで、体を急に動かすと、肉離れなどのけがが起こりやすくなります。当日、準備運動で筋肉をしっかりほぐすことでけがの予防につながります。</p> 
<p>◆爪をチェック◆</p> <p>爪が伸びていると、割れたり、はがれたりしやすくなります。棒引きなど、競技によっては他の人にけがをさせてしまいます。長い爪は切り、お互い安全に競技に参加できるようにしましょう。</p> 	<p>◆熱中症に注意しよう◆</p> <p>まだまだ気温や湿度が高い日が続きます。飲み物を持参し、こまめに水分補給をしましょう。</p> 	<p>◆朝の健康チェック◆</p> <p>当日朝から体調の悪いときは無理して参加しないようにしましょう。当日、けがや体調不良の際は、早めに先生に伝えるようにしましょう。</p> 

※体育祭当日は、2 - 4教室が救護所です。けがや体調不良の際はすぐに来てください！

捻挫・打撲・肉離れ・骨折等のけがの応急処置は「RICE」が大切！



▶ なぜ、「RICE」？

「RICE」は痛みを和らげ、炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

▶ どれくらい冷やすの？

15～20分冷やしたら休憩。痛みが出てきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

▶ 病院には行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず整形外科へ。

養護教諭 我妻が9/27から産休に入ります！

お気づきの方もいらっしゃるかと思いますが、妊娠9ヶ月に入るため26日の勤務を最後に産休に入らせていただきます。保健室は1学期から継続して、平澤先生・鶴田先生のお二人の先生がそのまま勤務される予定なので、ご安心ください。

保健室での日々の関わりを通して、皆さんからいつも元気をもらっていました。妊娠中も声をかけてくれたり、荷物を持ってくれたり、皆さんの優しさが本当に嬉しく、頼もしく感じていました。しばらく市松の保健室を離れることはさみしく感じますが、元気な赤ちゃんを産んでまた成長した皆さんに会えるのを楽しみにしています。

