

ほけんだより 4月

令和2年4月8日発行
大島高校保健室



4月の別名は「卯月」(うづき)。草木が芽吹き、生命の循環が始まる時期だから「初月」(ういづき)、田畑に苗を植え始める頃をあらわす「植月」(うえつき)・・・と、語源にはいろんな説があります。どちらにしても、新しい学年のスタートにぴったりだと思いませんか? これからの1年間、皆さんが健康に過ごしていけるようにサポートしていきますので、どうぞよろしくお祈いします。

学校医の先生方を紹介します

| | |
|---------------|-------------|
| 内科：朝沼 榎先生 | 歯科：東 隆治先生 |
| 屋宮 央哉先生 | 歯科：柳田 稔先生 |
| 屋宮 和哉先生 | 歯科：丸田 一雄先生 |
| 内科・皮膚科：恵 浩一先生 | 歯科：美佐 雅仁先生 |
| 精神科：砂川 巨先生 | 歯科：津畑 達先生 |
| 整形外科：津畑 修先生 | 歯科：伊集院 應位先生 |
| 薬剤師：岡村 芳和先生 | |



保健室の
貴島いずみと新内理恵
です。
どうぞよろしく
お願いします



4月・5月の健康診断予定

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| 4月10日(金) 胸部レントゲン検査(1年) | 4月21日(火) 内科検診(2年) |
| 4月13日(月) 身体測定(全学年) | 4月22日(水) 内科検診(3年)・検尿一次予備日 |
| 4月14日(火) 歯科検診(全学年) | 4月30日(木) 心臓検診(1年) |
| 4月15日(水)・16日(木) 検尿一次(全学年) | 5月12日(火)・13日(水) 検尿二次 |
| 4月17日(金) 内科検診(1年) | 5月20日(水) 検尿二次予備日 |

☆健康診断の前日は持ち物を確認!! (体操服やジャージ、眼鏡など)

視力検査では、授業中のみ眼鏡を使っている生徒も矯正視力の測定が必要です。眼鏡を忘れずに!
健康診断の結果、異常があった生徒には精密受診などのお知らせを配付します。異常がなかった生徒についても、自分の健康状態把握のために7月頃に健康診断の結果のお知らせを配付します。

日本スポーツ振興センター災害給付申請について

学校の管理下(登下校中・寮内も含む)のケガで医療機関を受診した場合、医療費の一部が支給されます。治癒するまでに自己負担5,000円以上(診療点数500点以上)が支給の対象となります。申請用紙は保健室にあります。書類をもらった後は、速やかに保健室へ提出をしてください。ただし、交通事故は対象になりません。(ケガをして2年経過すると時効となり、給付金申請をすることができなくなりますのでご注意ください)

保健室より

鹿児島県でも新型コロナウイルスが発生しています。朝必ず体温測定を行い、体調が悪いときや高熱が出ている場合は、感染源とならないよう学校は欠席し自宅で様子を見るようにしてください。また、石けんを用いた手洗い、部屋の換気、咳が出る場合は咳エチケットなど感染予防に努めてください。

新型コロナ対策

丁寧な手洗い

せきエチケット

換気

一人一人が徹底を

国は、医療機関を受診する目安として風邪症状や37.5度以上の発熱が4日以上続くか、強いだるさや息苦しきがある場合を挙げ、高齢者や糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの持病がある人や透析患者、免疫抑制剤、抗がん剤を使っている人は重症化しやすく、2日続く場合が目安になる

表① 不安を感じたら帰国者・接触者相談センター

直ちに

強いだるさや息苦しきあり

かつ以下のいずれか

- ・高齢者
- ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患あり
- ・人工透析患者
- ・免疫抑制剤や抗がん剤使用
- ・妊婦

2日程度(目安。状況で判断)

帰国者・接触者相談センターに電話

感染の疑いと判断

紹介された医療機関を受診

疑いと判断

一般医療機関を受診

表②に相談する。感染の疑いがあれば、診療体制の整った近くの帰国者・接触者外来(医療機関)につないでくれる。受診のため移動する際は、マスクを着用し、公共交通機関の利用は避ける。川村副部長は、患者を家族が車で連れて行くことが多いと想定し、車内では患者、家族ともマスクを着用し、離れて座ることを勧める。車内の

新型コロナウイルス感染疑いの家族がいる場合の注意点

- ① 療養は個室で。本人は極力部屋から出ない
- ② 世話をする人はできるだけ限定
- ③ 世話をする人はマスク着用
- ④ こまめにせっけんで手洗い、アルコール消毒を
- ⑤ 定期的な換気を
- ⑥ ドアノブなど手で触れる共用部分の消毒を
- ⑦ 本人の体液が付いた衣服に触る際は手袋、マスク着用。家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かす
- ⑧ はなをかんだティッシュなどは密閉して捨てる

表③ ※3月1日厚生省発表

換気にも注意を払いたい。症状が軽いときは自宅でも療養し、毎日体温を測定する。国は家庭内での注意ポイントを公表している

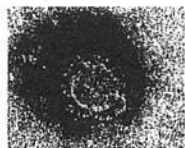
③ 家族への感染を避けるため、決めた部屋からできるだけ出ないようにする。世話をする人も限定する。タオルなどの共用は避け、ドアノブなどの共用部分は薄めた家庭用の塩素系漂白剤などで拭き取る。

手洗いとアルコール消毒をこまめにし、せきやくしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチなどで口や鼻を押さえる。体液で汚れた衣服は手袋をして触り、鼻をかんだティッシュ

換気も重要だ。は密閉して捨てる。部屋の換気が拡大した海外では、患者が医療機関に殺到して必要な治療を受けられなくなる医療崩壊が起こっている。県内でも感染の不安からいくつもの医療機関を受診するという、感染しなかったウイルスを拡散させかねない事例もあった。一人一人が手洗い、せきエチケットを徹底し、「換気が悪い場所」「人が密に集まって過ごすような空間」など感染リスクが高い場所を避けることが、ウイルスのまん延を阻止し、感染拡大を抑制することにつながる。

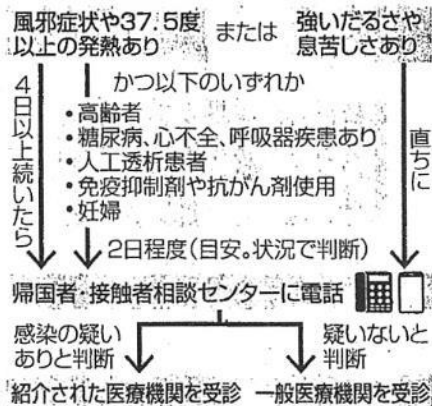
(園田尚志)

「感染しない」「広げない」



新型コロナウイルス感染者が鹿児島県内で初めて確認された。どんな症状で感染を疑い、どう行動すればいいのか。国や県のホームページ、鹿児島大学病院感染制御部の川村英樹副部長の見解をまとめた。=写真は新型コロナウイルスの電子顕微鏡写真(国立感染症研究所提供)

相談・受診の目安



換気にも注意を払いたい。症状が軽いときは自宅でも療養し、毎日体温を測定する。国は家庭内での注意ポイントを公表している

③ 家族への感染を避けるため、決めた部屋からできるだけ出ないようにする。世話をする人も限定する。タオルなどの共用は避け、ドアノブなどの共用部分は薄めた家庭用の塩素系漂白剤などで拭き取る。

手洗いとアルコール消毒をこまめにし、せきやくしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチなどで口や鼻を押さえる。体液で汚れた衣服は手袋をして触り、鼻をかんだティッシュ

換気も重要だ。は密閉して捨てる。部屋の換気が拡大した海外では、患者が医療機関に殺到して必要な治療を受けられなくなる医療崩壊が起こっている。県内でも感染の不安からいくつもの医療機関を受診するという、感染しなかったウイルスを拡散させかねない事例もあった。一人一人が手洗い、せきエチケットを徹底し、「換気が悪い場所」「人が密に集まって過ごすような空間」など感染リスクが高い場所を避けることが、ウイルスのまん延を阻止し、感染拡大を抑制することにつながる。

(園田尚志)

発熱やせきがなければ...

嗅覚味覚異常 自宅療養して

新型コロナウイルス感染者で嗅覚や味覚の異常を訴える人が相次いでいることを受けて、日本耳鼻咽喉科学会は31日までに、においや味を感じなくなっても、発熱やせき、だるさ、息苦しきといった症状がない場合は、自宅で様子を見てほしいと呼び掛けた。

嗅覚や味覚の障害はインフルエンザや一般のかぜでも起きることがあり、特效薬はないが、自然に治ることが多い。医療機関に患者が殺到し、感染が広がるのを避ける目的で呼び掛けをした。

耳鼻咽喉科学会

学会は、発熱が4日以上続いた場合は、厚生労働省の公表している目安に従い、帰国者・接触者相談センターへの相談を促した。

一方で、嗅覚や味覚障害だけの場合は、2週間外出を控えて自宅で様子を見るように求めた。それでも症状が改善しない場合は、耳鼻咽喉科に電話で相談を受診してほしいとしている。

奄美市内での相談窓口：名瀬保健所 電話番号:52-5411

その他、症状に不安がある場合などの一般的な問い合わせ
 厚生労働省の電話相談窓口(コールセンター)
 電話番号:0120-565-653(フリーダイヤル)
 受付時間:9時~21時(土日・祝日も実施)