

# 保健室だより

No. 114

早稲田中学校・高等学校 保健委員会

2021年3月19日 春期休暇号

保護者の皆様、生徒の皆さんへ

## ● 春休みと新年度の保健関係のお願いとお知らせ ●

まもなく学年末を迎えようとしています。保護者の皆様、そして生徒の皆さん、一年間本当にお疲れ様でした。感染症対策へのご理解とご協力、心から感謝しています。

明日から春休みに入ります。ゆっくりと休んで、この一年の間、知らず知らずのうちにたまたま心と体の疲れを癒してください。自粛の影響で体力が落ちている人も多いようです。自分に合った無理のない方法で体力回復にも努めてください。では、新学期、元気にお会いしましょう。

### □□□ 春休み中の活動時の注意事項 □□□

#### 1. 感染症予防

##### ■ 「健康観察表」について

(1) 春休み中も毎朝、検温と体調の確認をして、試験最終日に配付した「春期休暇中の健康観察表」に記入してください。

登校の際には、必ず持参して、次の担当の先生に✓を受けてください。

A	①講習・補習	→講習・補習担当の先生
B	②校内でのクラブ活動、③その他の用事	→正門脇4号館1階自動扉内の担当の先生
C	②校外地でのクラブ活動	→引率のクラブ顧問の先生

※ ①②③は「健康観察表」の登校の目的の番号です。

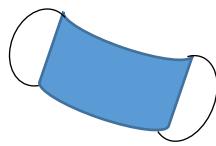
※ 早稲田大学関連施設や戸山サンライズでの活動は、Cになります。

(2) 発熱や症状がある場合は、登校および活動には参加しないようにしてください。

また、症状がなくなった日の翌日までお休みをして、自宅で様子をみてください。

## ■ 日常的な感染症対策を励行してください。

- (1) マスクを着用する。
- (2) 手洗いや手指の消毒をする。
- (3) 使用教室の換気をする。
- (4) 道具(※)などを複数名で共用する場合は、道具の消毒または使用前後に手洗いや手指の消毒をする。(※)ボール・楽器・キーボードなど
- (5) 食事をする場合は、同じ方向を向いて、できるだけ会話をしないようにする。
- (6) 外食はしない。
- (7) 活動終了後は速やかに下校する。
- (8) 3密(密閉・密集・密接)を避けて、人ととの距離を保つ。



※各教室の廊下に消毒液を設置しております。適宜手指の消毒をしてください。

## 2. 運動時の注意

### ■ 「ケガの予防」について

長い間、緊急事態宣言下にあったため、想像以上に体力や運動能力が低下している可能性があります。「頭ではこれくらいできる！できるはず！」と思っていても、いざ動いてみたら「体が全然ついてこなくて、思わぬケガをしてしまった」なんてことがありがちです。特にクラブ活動再開直後には注意が必要です。

体力や運動の感覚が戻るまでは、焦らず自分のペースを守って、無理のないように行ってください。また、運動開始前のストレッチや準備体操なども忘れずに。

### ■ 「体調管理」について

ケガと同様に久しぶりに運動する際は、体調管理も重要です。

運動中に「少し気分が悪いかな」とか「いつもと違う」と感じたら、無理せずすぐに運動を中止して、休んでください。早め早めに行動することが大切です。

また、水分や食事もしっかり摂って、脳貧血や熱中症などにならないように対策をしてください。朝食抜きや昼食抜きでの運動は危険です。

裏面もご覧ください▶

# □□□ 新年度(2021年度)の感染症対策について □□□

新型コロナウイルス感染症の首都圏の感染状況は、まだまだ安定的な改善とはいえません。1日も早い終息を願ってやみませんが、感染症対策は次年度も継続していかなければならぬ状況です。大変だと思いますが、引き続きご協力をお願いします。

## 1. 「健康観察表」について

■ 「健康観察表」は次年度も今年度と同様の形式と方法で継続します。

- (1) 4月8日の始業式には、3月10日に配布した両面印刷の最後の欄に記入して、登校後、新しい学年・組・番号を記入のうえ、組主任へ提出してください。
- (2) 4月9日以降のものは、4月5日までに本校ホームページ「保健室より」に3回分(4/9~5/26まで)を掲載する予定です。各家庭で印刷してご使用ください。よろしくお願いします。

## 2. 新型コロナウイルス感染症の欠席および出席停止の基準について

■ 「新型コロナウイルス感染症の欠席および出席停止の基準(※1)」は、2021年1月12日改訂版の基準を継続いたします。

- (1) 発熱や風邪症状など、感染症に類する症状がある場合は、欠席してください。
- (2) 症状が回復してもすぐに登校せず、翌日まで欠席して自宅で様子を見てください。
- (3) 「新型コロナウイルス感染症に関する欠席届(※2)」を保護者が記入の上、再登校の際に必ず組主任に提出してください。関連の欠席については、すべて出席停止の扱いになります。

※ ご不明な点については、学年または保健室まで、お問い合わせください。

(※1)(※2)の書類は、本校ホームページ「保健室より」に掲載しておりますので、再度ご確認ください。必要に応じてダウンロードしてご使用いただけます。



## □□□ 「日本スポーツ振興センター」について □□□

### 1. 学校管理下でのケガ等で医療を受けた場合の災害共済給付金申請について

- 学校管理下のケガなどで医療を受けた場合、日本スポーツ振興センターへ災害共済給付金の申請を行います。給付金を受ける権利は、その事由が生じた日から2年以内に行わない場合は、時効により消滅してしまいます。申請をする場合は、お早めに手続きをしてください。お手元に未申請の書類がある場合は、すみやかに保健室に提出してください。  
なお、申請の書類は保健室にあります。必要に応じて取りに来てください。

### 2. 規定の変更について

#### ■ 歯牙欠損見舞金について

これまで災害共済給付の障害見舞金の対象となっていた「1歯の歯牙の欠損(※1)」についても、2021年4月から、新たに「歯牙欠損見舞金」が支給されることになりました。

##### (1) 支給対象

学校管理下における災害により生じた1歯以上の歯牙の欠損。

※ただし、障害見舞金の対象となるものを除く。

##### (2) 支給額

1歯につき 80,000 円が支給されます。

##### (3) 適用関係

2021年4月1日以降に発生した災害について適用されます。

##### (4) 対象とならない主な場合

①歯牙が破折した場合

②欠損した歯牙が乳歯、欠損補綴歯(※2)の場合

③脱落した歯牙を再植した場合

(※1)歯牙の欠損とは、永久歯が根から全部取れてなくなったもの(喪失歯)をいいます。

(※2)欠損補綴とは、歯牙の欠損に対し歯科補綴を加えたものをいいます。

なお、日本スポーツ振興センターの詳細については、本校ホームページ「保健室より」にも掲載してありますので、あわせてご確認ください。