



## 2022 年度 保健室からのお知らせ



桐蔭学園 健康管理センター

## 健康管理

成長期は心も体も大きな変化をする時期です。自分の心と体の変化に気付き、心身のバランスを保って健康管理ができるよう、学校生活を通して学んでいきましょう。

また、前日や登校時に体調がすぐれない場合は無理をせず、検温などの体調確認をしてから登校する習慣を身につけましょう。



### 〈健康管理のポイント〉

- ＊ 生活リズムを整えましょう  
食事・睡眠・運動など規則正しく、バランスのよい生活を心がけましょう。
- ＊ 朝食を摂りましょう。  
朝食抜きは、脳の働きに必要なブドウ糖が不足し学習効果にも影響を及ぼします。
- ＊ 睡眠をとりましょう。  
睡眠不足は、成長期に重要な成長ホルモンの分泌を阻害し、集中力・思考力の低下・体調不良の原因につながります。十分な睡眠をとるよう心がけましょう。
- ＊ 衛生的な生活を心掛けましょう。  
手洗い・うがいをこまめに行いましょう。また、食後は歯磨きをし、口腔内の衛生を保つようにしましょう。
- ＊ ストレスとうまく付き合いましょ。
- ＊ 眠れなくなったり、食欲がなくなったり、反対に食べすぎたりして勉強に集中できなくなることはありませんか？そんな時はひとりで悩みを抱え込まず家族や友人、先生等に相談してみましょう。



★ 身長計など計測器やからだと心についての掲示物は、保健室前廊下にあります。

## 保健室の利用について

保健室では心も身体も元気に学校生活を送ることができるよう、健康面の支援をしています。

### このような時は保健室へ



- ★ ケガをした時や具合が悪い時
- ★ 心や体の健康に不安がある時
- ★ 健康面に関する書類を提出する時
- ★ 学校管理下の傷病の給付金請求手続き（日本スポーツ振興センター）をする時
- ★ 健康や保健に関する学習をする時 など

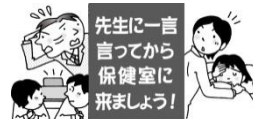
### 利用時間

平日 8:30～16:30 土曜 8:30～14:30

(都合により変更になる場合もあります)

※ 養護が不在の場合は執務室の先生に相談してください

### 利用する時の注意



- ＊ 来室時は、担任または授業担当者、部活中は顧問へ伝えるようにしてください。また原則として、緊急時以外は始業前や休み時間、放課後に利用してください。
- ＊ 保健室での対応は、学校でのけがや体調不良時の応急処置となりますので継続的な処置は自宅で行いましょう。
- ＊ ベッド休養は、1 時間程度を目安としますが、感染症などの流行期は、感染拡大防止の観点から休養をさせず、早めの帰宅を促すようにしています。
- ＊ 保健室では内服薬の投与はしていません。頭痛・生理痛時の鎮痛薬などの頓服薬が必要な生徒は持参してください。友人間での薬の貸し借りは、アレルギーや副作用による事故の可能性があるため行わないでください。
- ＊ 緊急時を除くマスクの配布はしていません。
- ＊ 保健室を利用した場合は、帰宅後に必ず保護者の方へ伝えてください。



### 保護者の方へ

- ＊ 経過観察をしても体調が回復しない場合（嘔吐・発熱など）は、早退・受診を勧め、教員より保護者の方へご連絡します。状態により迎えをお願いする場合があります。健康管理カードの緊急連絡先は、日中必ず連絡のとれる電話番号をご記入ください。また、変更の際はお知らせください。
- ＊ けがや体調不良で病院受診が必要と思われる場合は、学園内診療所や近隣の医療機関を受診することがあります。その際に健康管理カードの保険証情報が必要です。保険証内容が変更になった場合はお知らせください。

## 学校医・学校薬剤師紹介



診療科目 部署	内科	眼科	耳鼻科	歯科	薬剤師	精神科
幼稚園	中澤暁雄 先生	小嶋良宏 先生	金井清次 先生	鈴木仙一 先生	関水康成 先生	吉田勝明 先生
小学校			井藤博之 先生			
中等1~3年	國島友之 先生					
中等4年	中野重徳 先生	金井清次 先生				
中等5~6年		金子敏雄 先生	高畑喜延 先生			
高校男子	國島友之 先生					
高校女子	井上明彦 先生					
高校共学						

## 健康診断日程

日付	検査項目	対象
※	尿検査	幼,小,中等,高校
幼稚園・小学校 4月26日(火)	身体測定・内科検診・視力検査・耳鼻科検診・ 眼科検診・運動器検診・歯科検診	全学年
	聴力検査	幼,小1・2・3・5年 高1・3,中等1・3・4・6年
高校・中等 5月16日(月) 17日(火)	血圧・心電図検査	小1・4年 高1,中等1・4年全員
	胸部レントゲン検査	高1,中等4年
5月30日(月)	健康診断(予備日)	健康診断欠席者
未定	結核検診(校医診察)	該当者
各行事前	各行事前学校医健康相談	校医指定者・希望者

※尿検査日時は、各保健室よりお知らせがあります。

※実施日程は、都合により変更になる場合もあります。



## 出席停止



下記のような感染症にかかった場合、学校保健安全法の規定により出席停止扱いとなり、学校を休んでも欠席にはなりません。

医師より感染症と診断された場合は、指示された期間、登校を停止してください。

なお、本校はインフルエンザ・感染性胃腸炎の疑いで受診した日は、出席停止扱いとなります。医療機関を受診したという証明のため、必ず領収証のコピーを担任に提出してください。但し、受診後、感染症ではなかったと判明した場合は、その翌日からの欠席は病欠となります。

治癒後の登校については、必ず医師の診察を受け、主治医より登校許可書を記入してもらい担任に提出してください。

下記の出席停止期間は原則的な停止期間であり、症状により異なることもあります。

病名		出席停止の期間
第1種 (指定感染症を含む)	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群 ※1 中東呼吸器症候群 ※2 特定鳥インフルエンザ ※3	治癒するまで
	新型コロナウイルス感染症	
第2種	インフルエンザ (特定鳥インフルエンザ及び新型インフルエンザ等感染症を除く)	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで
	百日咳	特有の咳がなくなるまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹(はしか)	熱が下がって3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風しん	発疹が消えるまで
	水痘(水ぼうそう)	すべての発疹がかさぶたになるまで
	咽頭結膜熱	主要症状が消失した後2日を経過するまで
第3種	結核、髄膜炎、菌髄膜炎	病状により、学校医・その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症(溶連菌感染症、マイクラマ感染症、流行性嘔吐下痢症など) ※4	

\* 本学園の幼稚園・小学校では学校医の指示により、アタマジラミは出席停止となります。

※1 病原体がベータコロナウイルス属 SARS コロナウイルスであるものに限る。

※2 病原体がベータコロナウイルス属 MERS コロナウイルスであるものに限る。

※3 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律に規定する特定鳥インフルエンザをいう。

※4 第3種 その他の感染症については学校医・学校長の判断で出席停止となる場合があります。

## 日本スポーツ振興センター(JSC)「災害共済給付制度」

災害共済給付制度とは、JSCと学校の設置者との災害共済給付契約により、学校の管理下における園児・児童・生徒等の災害(負傷、疾病、障害又は死亡)に対して災害共済給付(医療費、障害見舞金又は死亡見舞金の支給)を行うものです。その運営に要する経費を国と学校設置者及び保護者(任意確認後)の三者で負担する互助共済制度です。\*幼小アフタースクールでの災害は給付対象外です。



加入については任意ですが、本校はこの制度が園児・児童・生徒にとって利益をもたらすものと考え全員加入としています。

父母会後援費または保護者会費より年額(幼稚園:243円, 小学校・中等前期:552円, 高校・中等後期:1,935円)を支出しますので、ご同意くださいますようお願いいたします。

災害給付制度についての詳細は、下記のURLでご確認ください。

学校安全Webホームページ → <https://www.jnsport.go.jp/anzen/>



**JAPAN SPORT**  
COUNCIL  
日本スポーツ振興センター

### 給付を受ける手続き

- \* 申請に必要な書類をお渡ししますので、保健室へ取りに来てください。  
なお、申請書類はJSCのホームページからもダウンロードすることができます。
- \* JSCへ提出後、書類の審査を経て給付額が決定し、学校を通じて保護者の銀行口座に振り込まれます(2~3か月かかります)。
- \* 子ども医療助成など公費負担医療制度を使い治療を受けた場合は、諸経費1割分が給付の対象となります。その場合、「医療等の状況」下部の所定欄に保護者の記入が必要です。
- \* 「医療等の状況」などを証明していただくにあたっては、医療機関の特別の配慮によりご協力をいただいています。その場ですぐに書いていただけない場合や、手数料がかかる場合があります。



※ 桐蔭学園総合補償制度ご加入の方は、お手持ちのパンフレットをご確認ください。

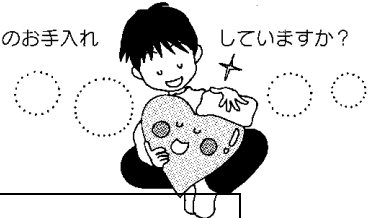
## カウンセリング

精神科校医や臨床心理士が、心の悩みを持った園児・児童・生徒や、お子様のことで悩みを抱えている保護者の方の相談を受けています。

カウンセラーには守秘義務が課せられておりますので、安心してご相談ください。

悩みは自分で抱え込まず、気軽にご相談ください。料金はかかりません。

心のお手入れ していますか？



### カウンセリングルーム：精神科校医による相談

相談日	毎月 第1・3 木曜日
相談員	吉田 勝明(横浜鶴見リハビリテーション病院院長)
場 所	A棟1階 カウンセリングルーム

### 桐蔭学園相談室：臨床心理士による相談

相談日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
相談員	織 田	久保田	久保田 堀 田	織 田	久保田 堀 田	久保田 織 田
場 所	A棟1階カウンセリングルーム					

### お申込み方法

予約制となります。保健室または担任、予約専用電話・メールへご連絡ください。

予約専用電話 ☎ 045-974-4133



[gakuensoudan@toin.ac.jp](mailto:gakuensoudan@toin.ac.jp)



＊ 受付時間は平日 8:30～16:30 土曜 8:30～14:00 です。

＊ なお、不在の場合もありますのでご了承ください。

＊ 相談日時については、予約制のためご希望に添えない場合もあります。

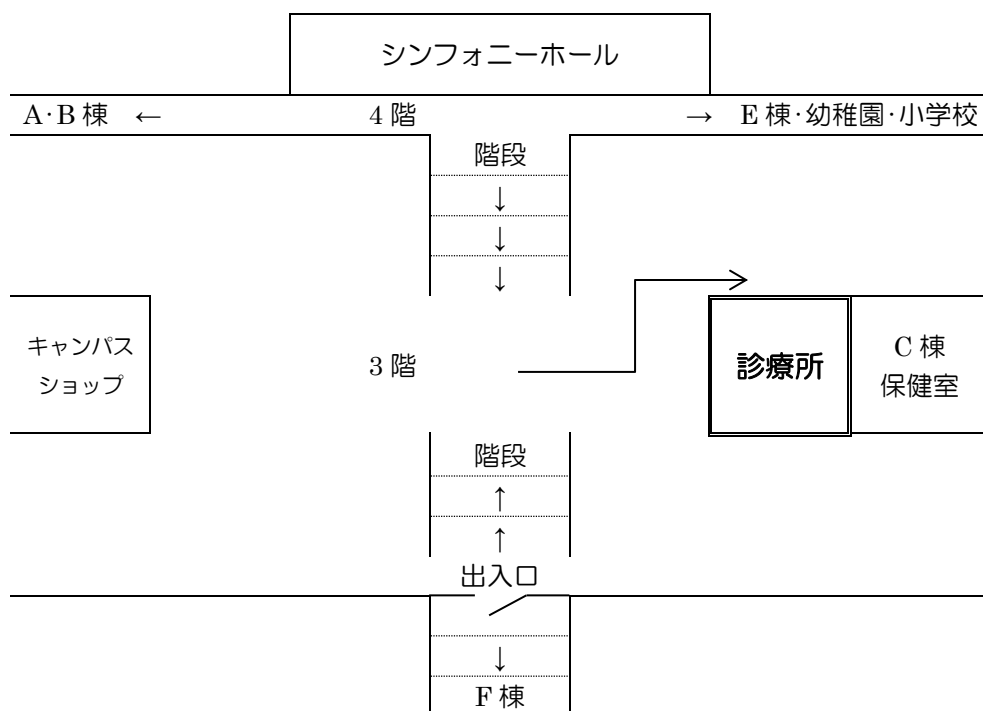
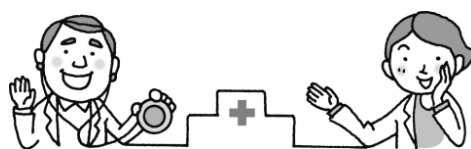
＊ 学校の休日や校舎閉鎖期間中は、お申込み及びカウンセリングはできません。



## 桐蔭学園診療所

- \* 桐蔭学園診療所は、卒業生医師、現役生・卒業生の保護者医師のご協力により成り立つ、学園内にある医療機関です。
- \* 診療科目(内科・外科・整形外科・眼科・皮膚科)と時間帯(1日1時間程度)は、その日により異なります。学園ホームページ→在校生・保護者の方→健康管理センター→診療所予定表を見て受診してください。
- \* 保険診療を行っているため、受診する際は、健康保険証と診療代金が必要です。
- \* 健康保険証が手元にない場合は、保健室で健康管理カードの写しをもらって来てください。
- \* 診療代金がない場合は、後日お支払いください。

場所：C棟 3階

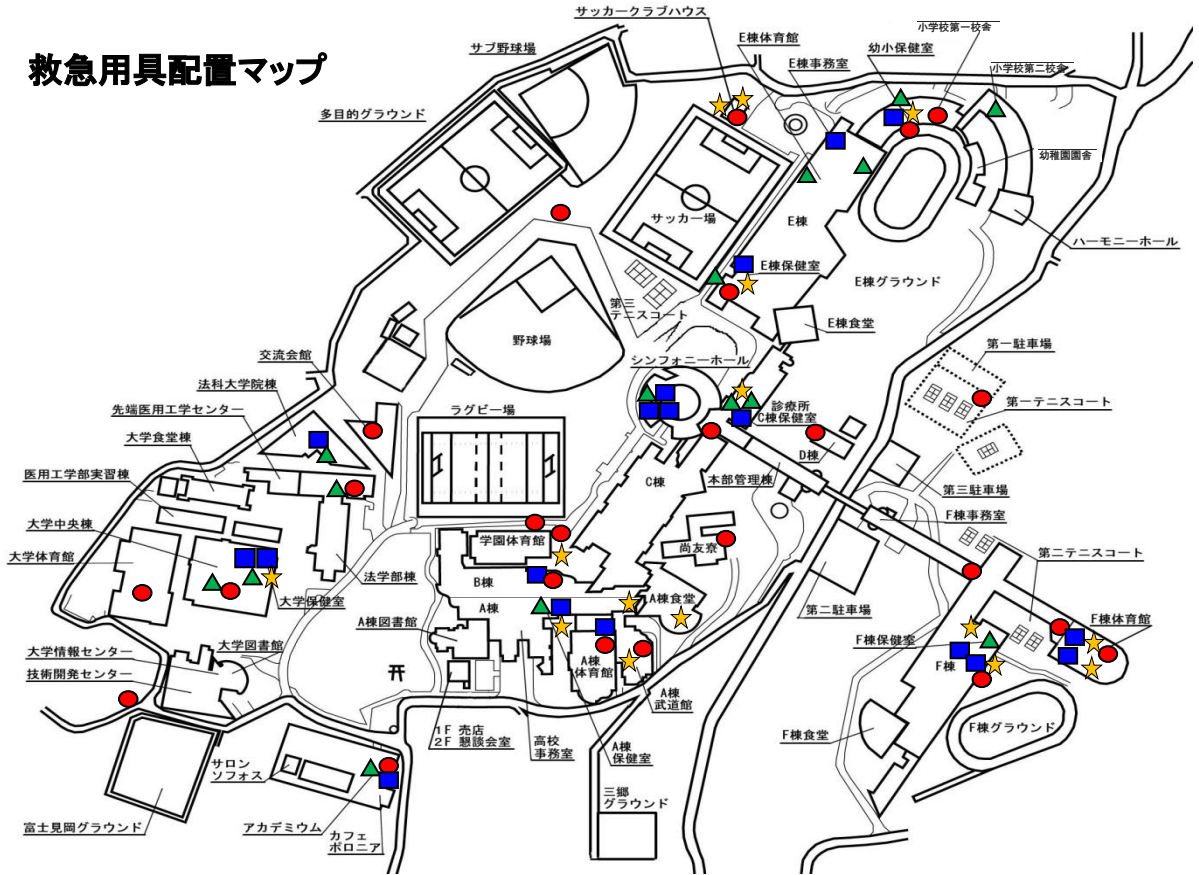




# 救命の手順

<p>1. 肩をたたきながら声をかける</p> 	<p>6. AEDが到着したら電源を入れる (ふたを開けると自動的に電源が入るものもある)</p> 
<p>2. 反応がない又は判断に迷う場合は大きな声で応援を呼ぶ 119番通報とAEDの搬送を依頼する</p> 	<p>7. 電極パッドを貼る 身体が汗などで濡れている場合はふき取る</p> 
<p>3. 胸とお腹の動きを見て呼吸を確認(10秒以内)</p> 	<p>8. 電気ショックの必要性をAEDが判断する 心電図解析中は傷病者から離れること</p> 
<p>4. 呼吸がない又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫 (100~120回/分、成人は約5cm、小児は胸の厚さの約1/3沈むまで。絶え間なく、中断は最少に。)</p> 	<p>9. 電気ショックが必要な場合はボタンを押す 以後はAEDの音声メッセージに従う</p> 
<p>5. 人工呼吸ができる場合は気道の確保を行い 30:2で胸骨圧迫に人工呼吸を加える</p> 	<p>東京消防庁 応急手当の手順より</p> <p>このマークの近くにありますが</p> 

# 救急用具配置マップ



2022年4月現在

部署	AED ●	担架 ■	車椅子 ▲	製水機 ☆
幼稚園 小学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 小学校第1校舎2階マルチパーパス</li> <li>・ E棟グラウンド・小学校第1校舎入口脇</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室</li> <li>・ 小学校第2校舎2階男子更衣室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室</li> </ul>
A棟	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ A棟体育館入口</li> <li>・ 剣道場階段下の壁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室</li> <li>・ A棟体育館入口</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2階体育教官室</li> <li>・ A棟食堂券売機前</li> <li>・ A棟食堂内</li> <li>・ 保健室</li> </ul>
B棟	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6階会議室脇</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5階Cエントランス</li> </ul>		
C棟	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 桐蔭学園シンフォニーホール受付前</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 診療所</li> <li>・ 桐蔭学園シンフォニーホール楽屋(3台)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 診療所(2台)</li> <li>・ 桐蔭学園シンフォニーホール楽屋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 診療所</li> </ul>
D棟	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ D棟入口</li> </ul>			
E棟	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室前廊下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室</li> <li>・ E棟事務室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室</li> <li>・ E棟1階執務室</li> <li>・ E棟5階執務室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室</li> </ul>
F棟	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 3階執務室入口</li> <li>・ 1階体育館入口</li> <li>・ グラウンド・マルチパーパス入口脇</li> <li>・ プールスタッフルーム外の壁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1階緑トイレ横</li> <li>・ 1階体育館入口(2台)</li> <li>・ 414教室前のアルコーブ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ グラウンド・マルチパーパス入口脇</li> <li>・ プールスタッフルーム内</li> <li>・ 3階体育教官室</li> <li>・ 保健室</li> </ul>
大学	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中央棟2階学生部前</li> <li>・ 法学部棟2階事務室横</li> <li>・ 交流会館1階</li> <li>・ 学園体育館外</li> <li>・ 大学体育館入口</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室(2台)</li> <li>・ 法科大学院棟事務室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室</li> <li>・ 中央棟事務室</li> <li>・ 法学部棟事務室</li> <li>・ 法科大学院棟事務室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健室</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第一テニスコート</li> <li>・ 野球場</li> <li>・ 桐蔭学園アカデミア受付前</li> <li>・ ラグビー場教官室入口内</li> <li>・ サッカー場クラブハウス内</li> <li>・ 富士見岡グラウンド</li> <li>・ 尚友寮・あおば寮・藤ヶ丘寮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 桐蔭学園アカデミア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 桐蔭学園アカデミア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ラグビー場教官室内</li> <li>・ サッカー場クラブハウス内</li> <li>・ サッカー場クラブハウス外</li> </ul>

※法科大学院 東京キャンパス(神谷町)にも、AEDを設置しています。

※AEDのポケットには、マウスピースなど必要物品が入っています。