

ほけんだより 4 月



加東市立社中学校 保健室 令和4年4月7日発行

入学・進級おめでとうございます！

いよいよ新年度の始まりですね。暖かい春の訪れで、心がウキウキわくわくしてきますね。新しいクラス、新しい友達・・・春はいろいろな出会いがある季節です。この新鮮な気持ちを忘れないで、目標に向かい充実した1年にしましょう

【4月は下記の予定で健康診断を行います！】

健康診断は、主に「発育発達・健康状態のチェック」と「病気・異常の早期発見」を目的として行われますので、できるだけ休まず受けましょう。

実施日	検診項目	検診場所	1年	2年	3年	備考
4/8(金)	身体測定 視力検査	会議室		1・2校時	3・4校時	半袖 半ズボン 眼鏡
4/12(火)			3・4校時			
4/21(木)	尿1次検査	教室で提出	○	○	○	前日に容器 配布、朝採 尿する
4/22(金)	(予備日)	保健室前へ提出	21日の未提出者			
4/27(水)	耳鼻咽喉科検診 14:00～	会議室	○			耳掃除をし てくる
5/2(月)	心臓検診(心電図) 13:30～	会議室	○			半袖 半ズボン
5/9(月)	心臓検診予備日 13:30～	会議室	未検査者			市内の未検 査者対象
5/9(月)	脊柱検査(モアレ) 14:15～	会議室	○	心臓検診予備が終わり次		半袖 半ズボン
5/10(火)	眼科検診 14:00～	会議室	○			
5/10(火)	尿2次検査	保健室前へ提出	再検査者・未提出者			前日に容器 配布、朝採 尿する
5/11(水)	(予備日)		10日の未提出者			
5/20(金)	尿3次検査	保健室前へ提出	再検査者・未提出者			前日に容器 配布、朝採 尿する
5/31(火)	歯科検診 8:50～	会議室	○			朝、必ず歯 磨き
6/1(水)				○		
6/2(木)					○	
6/8(水)	内科検診 14:00～	男子:図書室 女子:会議室	○	1・2組		半袖 半ズボン
6/9(木)				3・4組	○	
6/15(水)	運動器検診・内科検診予備日 14:30～	会議室	運動器問診票でチェックのある生徒のみ			半袖 半ズボン

保健室の利用についてのルールについて

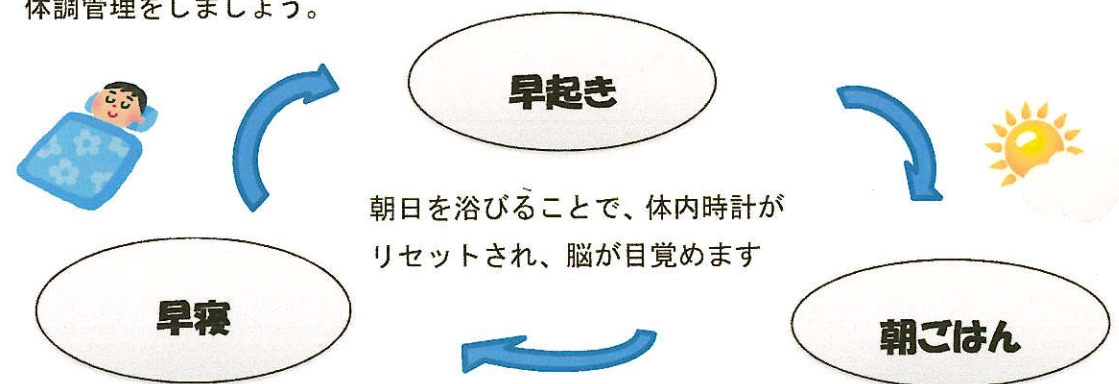
- ◆保健室を利用する際は、付き添いの人と来るようにしてください。
- ◆体調が悪く、保健室で休養しようとするとき
 - ・休もうとする授業の先生に伝えて「利用許可書」を持って来室してください。
 - ・休養は1時間までです。1時間休養しても体調が回復しないときは早退し、家でしっかりと休んでください。
- ◆けがをして保健室を利用するとき
 - ・体育の時間や部活の時間などにけがをしたときは、授業の先生や顧問の先生に伝えてから、来室するようにしてください。
 - ・緊急の場合はすぐに保健室に来てください。
- ◆保健室の利用はできるだけ休み時間にしてください。
- ◆保健室でのけがの手当ては、応急処置が目的です。同じけがで繰り返し手当が必要な場合は、けがの悪化を防ぐためにも病院を受診してください。

養護教諭の横山です
よろしくお願いします



規則正しい生活リズムに戻そう！

春休みは、通常の学校がある時間よりも寝る時間、起きる時間が遅くなってしまった人がいたのではないのでしょうか？新学期は、新しい環境での生活のため、心身ともに疲れています。規則正しい生活リズムを取り戻すため、早寝早起きをして、しっかり朝ごはんも食べて体調管理をしましょう。



成長に欠かせないホルモンは、睡眠中に多量に分泌されます。早めに就寝することで睡眠時間が確保され、生活リズムも安定します。

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

まだまだ油断できない

新型コロナウイルス感染症の予防対策をお願いします

新学期も、新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、学校と家庭で連携して対策を行っていききたいと思います。

①健康観察カードについて（黄色の用紙）

- ・毎朝、家で検温をして体温を記入し、各教室で提出してください。
- ・休日も記入し、部活動等で登校する場合も持ってきてください。
- ・体調が悪い時は、無理をせずに家で休養しましょう。

健康観察カード		年 組 番				
新学年スタート！規則正しい生活習慣で、健康に1年を過ごそう。		氏名				
新型コロナウイルスの感染予防と感染拡大のため、学校と家庭が連携して健康観察を実施します。 登校した際、担任に提出してください。 ※毎朝、体温を測って健康観察をし、記録をしてください。（休日も） ※学校が臨時休校になった場合でも、この記録はつけてください。 ※本人や同居家族が新型コロナウイルス感染症に感染した場合、濃厚接触者となった場合、PCR検査を受けた場合は、学校へも連絡を入れてください。		発熱等の症状あるときは、電話してから受診を 「まずは地域の医療機関（かかりつけ医）に電話で相談」しましょう。 直接受診することは控えるようにしましょう。 ※緊急の場合や相談先に迷う場合の連絡先 ① 加東健康福祉事務所（0795-42-9436） 平日9：00～17：30 ② 新型コロナウイルス相談コールセンター（078-362-9980） 24時間受付（土日祝日含む）				
平熱 〇 度 2022 年 4 月		同居家族に発熱等の風邪症状がある場合も				
↓発熱等の風邪症状がある時は、自宅で休養する（出席停止）↓同様に自宅で休養する（出席停止）						
日	曜	検温する 体温	当てはまる症状があれば○をつける 咳 強いだるさ 息苦しさ 味覚・臭覚の異常	具体的な症状 症状があれば記入	同居家族の健康状態 症状があれば記入	印またはサイン 保護者チェック 教師チェック
記入例		36.5℃		頭痛・腰痛	弟が発熱（37.5℃）	◎ または 〇
8	金	℃				
9	土	℃				
10	日					
11	月					
12	火					
13	水	℃				

家で検温をして記入

あてはまる症状があれば○印

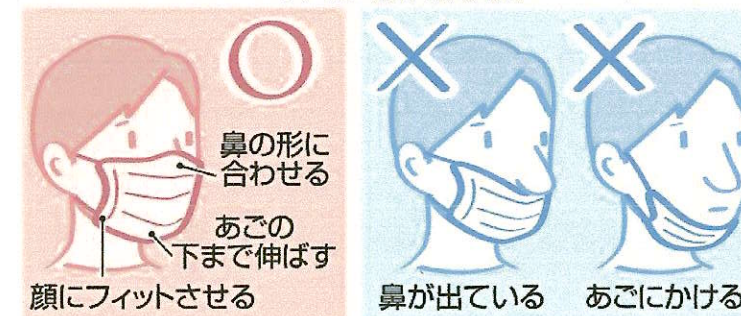
同居家族の健康状態を具体的に記入

保護者の方のサインや印をお願いします

②マスク着用の徹底

学校内ではマスクを正しく着用してください。（運動や食事の時は除く）

マスク着用方法



②密接をさけ、換気につとめる

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



大勢がいる
密集場所



間近で会話する
密接場面



③手洗い・手指消毒の徹底

- ・石鹸による手洗いをこまめに行う。（外から入る時、給食前後、トイレの後、清掃後、部活動後、共有物の使用前後など）
- ・給食前には手指消毒をおこない、その他の場面で、手洗いができない時は手指消毒を行う

