

保健だより



布佐中学校保健室
令和4年4月1日



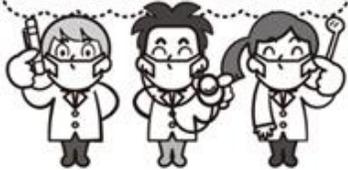
新しい1年がスタートしました。今年はどうな1年にしたいですか？ 1年後、どんな自分になっていたいですか？ 目標を立て、達成に向けて努力していくことで人は成長していきます。目標に向かって一生懸命に努力する姿を楽しみにしています！

健康診断がはじまります

今年の健康診断の予定です。自分の身体の状態を知ることは、毎日を健康に過ごすための第一歩になります。保健委員の指示をしっかりと聞き、スムーズに行えるよう準備しておきましょう。

日時	内容
4月12日(火) 1~3時間目	発育測定
4月15日(金) 13:10~	耳鼻科検診(1年生)
4月26日(火)	尿検査
4月28日(金) 9:00~	歯科検診
5月12日(木) 9:00~	内科検診
5月16日(月) 9:00~	心電図検査(1年生)
2学期以降	脊柱側弯症検診

お世話になる学校医の先生です



- 《内科》成廣 朗 先生(成廣医院) 7187-4610
- 《耳鼻科》阿彦 智明 先生(あひこ耳鼻咽喉科医院) 7184-5833
- 《歯科》後藤 和徳 先生(後藤歯科医院) 7189-4310
- 《薬剤師》松島 明子 先生(松島薬局) 7189-3427

《健康診断結果について》

所見があった場合は、後日「結果のお知らせ」をお渡しします。ただし、学校での検診はスクリーニングであるため、病院で異常なしと診断されることもあります。全ての検診結果は、1学期末に「健康カード」でお知らせします。

保健室を利用するときは…



- ◆ 体調が悪くて保健室に来るときは、担任の先生、学年の先生、授業の先生のうちの誰か1人に必ず伝えてから来ましょう。誰にも知らせずに来室すると、居場所がわからず、クラスメイトや先生が校内を探し回るようになります。
- ◆ 保健室で休むことができるのは1時間までです。1時間休養しても回復しない場合は、家で休養又は病院を受診してもらうため、早退になります。
- ◆ 保健室での手当は「応急処置」であり、「治療」ではありません。手当を受けた後は、病院や家で治療をしましょう。
- ◆ 頭痛薬などの飲み薬はありません。必要な場合は、自分に合った薬を持参するようにしましょう。

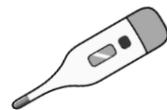


一人一人がルールを守り、正しく保健室を利用するようにしましょう！



久寺家中学校から異動してきました、養護教諭の「高橋のどか」です。皆さんが心も体も健康で過ごせるようお手伝いさせていただきます。よろしくお祈りします☆

新型コロナウイルス感染拡大予防のための約束(布佐中学校)



1. 登校前・登校時

- ① 毎朝、家で検温を行い、「健康観察カード」に、今日の体温・体調などを記入する。
- ② 検温結果がふだんより高めの場合や、熱がなくても風邪の症状（だるさ・咳等）がある場合、自宅で休む。
- ③ 登校する時は、マスクをつける（マスクは何色でもOK）。
- ④ 学校へ着いたら、昇降口で手指をアルコール消毒し、教室に入る前に「健康観察カード」を先生に見せる。（ふだんより熱が高い場合や、風邪の症状がある場合は保護者に連絡し、帰宅して自宅で休養する。）

※新型コロナウイルス感染症に関する『出席停止』について(我孫子市)

次の場合は『出席停止』となりますので、学校へご連絡ください。

- ①感染が判明した場合
- ②本人が濃厚接触者に特定された場合
- ③本人に発熱や風邪症状がみられ自宅で休養する場合
* 発熱がある場合は、解熱後も2～3日は家庭で様子を見てください。
- ④本人に症状等はないが、同居する家族に発熱や風邪症状がみられる場合
- ⑤同居する家族が濃厚接触者に特定された場合
- ⑥本人または同居する家族が、医師や保健所の指示等でPCR検査等を受けた場合

なお、上記の対応は、国・市の方針や感染の状況によって今後変わる場合があります。ご理解ご協力よろしくお願いします。

2. 学校の中では

- ① 各教室のドアと窓を常に2カ所以上開け、換気を行う。
- ② 教室の座席はできるだけ離し、前向きで学習を行う。
- ③ 原則として、自分の席以外には座らない。
- ④ 学習用具の貸し借りは行わない。
- ⑤ 休み時間も、できるだけ密接を避け、不必要に大きな声を出さない。
- ⑥ こまめに手を洗い、必ず手拭き用のタオル等を持参して使用する。

- ⑦ 移動教室の前後には、手指をアルコール消毒する。
- ⑧ 食事をする時は、机は前を向いて、飛沫をとばさないように会話はしない（黙食）。
- ⑨ 清掃時、大勢がよく手を触れる場所は、新型コロナウイルスに有効な洗剤を使って拭く。
- ⑩ 体調が悪くなった時は、保健室で検温し、熱や風邪症状等がある場合は保護者に連絡し、帰宅して自宅で休養する。

※マスクについて

校内では、給食や水分補給時以外は、常にマスクを着用する。登下校時も、下記の場合を除いてマスクを着用する。

＜マスクを着用する必要がないのは…＞

- ・2m以上の身体的距離が確保できる時
- ・体育の授業や運動部活動で、熱中症や呼吸ができなくなるリスクがある時

（マスクを外して運動するときは、身体的距離を確保し、大声を出さない）



- 顔のサイズに合っている。
- 鼻～あごまで覆っている。
- すき間がなく、顔にぴったりとフィットしている。



あごにつけている。

鼻の横や頬のところにすき間がある。



鼻（あご）が出ている。

3. 学校外でも

- ① 飲食する場合は、向かい合わせに座らず、身体的距離がとれない場合は会話を控える。食事後に歓談する際にはマスクをする。
- ② 飲み物・食べ物・ストロー等を共有しない。また、水筒やペットボトルの回し飲みはしない。
- ③ 不要不急の外出や友人宅への泊まり等を控える。

