

4月 保健だよ！

令和2年4月6日

我孫子市立白山中学校
保健室

進級おめでとうございます。久しぶりに皆さんの元気な声が響き、校内に活気が戻ってきました。生活リズムも戻りましたか？ 新型コロナウイルスに対する感染予防はまだまだ気が抜けませんが、新しい学年を心身共に健康でスタートさせましょう。保健室では、皆さんの健康作りを精一杯サポートしていきます。よろしくお願いします。

1年のスタートは 健康診断 から

4月10日(金)	身体測定、視力検査、聴力検査	3年
4月13日(月)	身体測定、視力検査	2年
4月14日(火)	身体測定、視力検査、聴力検査	1年
4月22日(水)	第一次尿検査	全学年
4月23日(木)	内科検診	3年1～4組、2年1～4組
4月30日(木)	内科検診	3年5～8組、2年5～7組
5月14日(木)	第一次尿検査 予備日	対象者
5月18日(月)	心電図検診	1年1～5組
5月19日(火)	心電図検診	1年6～7組
5月26日(火)	第二次尿検査	対象者
5月26日(火)	内科検診	1年1～4組
6月10日(水)	耳鼻咽喉科検診	1年
6月11日(木)	第二次尿検査 予備日	対象者
6月23日(火)	内科検診	1年5～7組
6月25日(木)	歯科健診	全学年

今後の感染症流行状況によっては、日程や内容を変更する場合があります

忘れずに

守ってほしい、健康診断のルール

見ない
他の人の検診のようすや結果をのぞかない。
健康情報は、第一級の個人情報です。

言わない
友だちの体格や健康状態について、からかったり意見を言ったりしない。
言われた人は、とても傷んでいるかも…。

気にしない
他の人の結果や平均値と不必要に比較して悩まない。
からだや健康の状態は、一人ひとりちがっていて当たり前なのです。

<今年度お世話になる学校医、学校薬剤師の先生方>

[内科]	渡邊 冬嗣 先生 (わたなべファミリークリニック)
	倉沢 卓見 先生 (くらさわクリニック)
	太田 雪子 先生 (おおた医院)
[歯科]	湊 勇人 先生 (みなと歯科医院)
	神山 洋介 先生 (なかむら歯科)
	根本 章吾 先生 (根本歯科医院)
[耳鼻科]	新田 浩亮 先生 (新田医院)
[薬剤師]	小野 武弘 先生 (あびこ本町薬局)



新型コロナウイルス感染症予防

体調管理できていますか？



新型コロナウイルス感染症については、近隣でも感染した事例が報告されるなど、日々状況が変化しています。情報があふれ、不安を抱えている人も多いと思いますが、自分だけでなく、周りの人も感染から守るために、しっかり対策をとりましょう。

毎朝の健康チェックを忘れずに！！

●登校前に検温をし、健康観察カードに記入します。毎日忘れずに提出してください。

「睡眠」はとれたか

「顔色」はどうか

「食欲」はあるか

「熱」はないか

●のどの痛み
●だるさ
●咳 はないか

予防の基本を再確認

～感染予防、そして他の人にうつさないために～

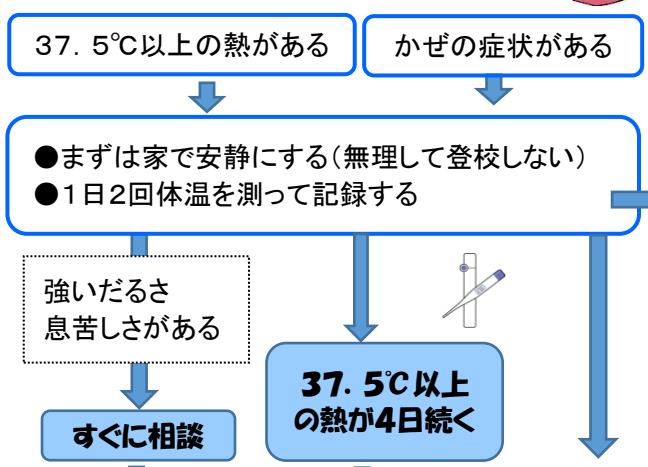
石けんで手洗い

こまめな換気

人混みを避ける

マスクをする(咳エチケット)

体調が悪い時～受診の目安～



★ 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけましょう。

★ 学校に症状などを連絡してください。
★ 受診するか迷う時は、直接の来院は避けて、かかりつけ医に電話で問い合わせをし、指示に従いましょう。

<左の症状に該当しない場合の電話相談窓口>

- [松戸保健所] 047-361-2139
- [千葉県] 0570-200-613
- [厚生労働省] 0120-56-5653

