

ほけんだより 4月

令和2年4月号 春日部市立春日部中学校 保健室

春日部中学校のみなさん、入学・進級おめでとうございます。休みの間は、体調管理に気をつけ健康に過ごすことができたでしょうか。新しい1年間に期待いっぱいワクワクしている人、慣れない環境に不安を抱える人…それぞれいると思いますが、自分の夢や目標に向かって心もからだも大きく成長する1年間であってほしいと思います。みなさんの心とからだの健康を保健室からサポートさせていただき養護教諭の細田文美と関根里佳です。

心やからだのことで何か困ったことがあった時はぜひ保健室にきてくださいね。



★保護者の方へ〈新年度保健関係書類の提出について〉★

- 緊急連絡カード
- 保健調査票
- 子ども安心カード
- 結核検診問診票
- 歯科健診問診票
- 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度加入同意書(1年)
- 心臓検診問診票(1年)
- 色覚検査希望申込書(1年希望者)
- 修学旅行事前保健調査(3年)

**1年生は次の登校日、
2・3年生はなるべく8日(水)、
忘れは次の登校日まで提出
お願いします。**

学校感染症にかかってしまったときは 出席停止になります。



医師の指示があった際には、担任までご連絡ください。保護者の方にご記入いただき学校に提出していただく書類をお渡しします。早めに休むことで回復が早まり、流行を防ぐことができます。体調の悪い日は無理をせずに休養をしましょう。感染拡大防止のためご協力をお願いします。

春日部中学校では 〈保健室利用カード〉 を使用しています！

保健室を利用したい時には、先生に症状を伝え、サインをもらいましょう。

4月の保健目標 自分と相手の心と体を大切にしよう

新年度がはじまりました。忙しさや緊張で疲れが出ることもあるでしょう。休養をとったり好きなことをしたり自分に合うリラックス方法が見つけられるといいですね。また自分だけではなく友達、家族にも思いやりを持って、大切にできるといいですね。

生徒保健委員会

メディカルチェックについて

- ◆爪のチェック：毎月2の付く日
 - ◆歯のチェック：毎月8の付く日
- ※休日や行事で、ずれることがあります。
保健委員会の取り組みとして、毎月爪と歯みがきのチェックを行います。ケガや菌の侵入を防ぐために、定期的に爪を切りましょう。給食の後は忘れずに歯みがきをしましょう。



お世話
になる

学校医の先生



よろしくお願いします！

- 眼科 三須一雄先生 (ミス医院)
- 内科 横井清先生 (さくら皮膚科)
- 内科 菱川隆史先生 (八木崎診療所)
- 内科 今井康則先生 (いまいクリニック)
- 内科 渡辺和吉先生 (わたなべクリニック)
- 歯科 金子武彦先生 (グリーン歯科カネコ)
- 歯科 川上康弘先生 (川上歯科医院)
- 歯科 吉田誠先生 (吉田歯科医院)
- 薬剤師 深井義久先生 (ウエルシア薬局春日部駅西口2号店)



※今年度の健康診断の日程につきましては、学年だよりにてお知らせいたします。



厚生労働省のホームページに掲載してある新型コロナウイルスの対策を紹介し、自分の健康は自分で守れるよう参考にしていきましょう。また、学校から配布しました「健康観察記録簿」もあわせて、健康管理に活用してください。(毎朝体温を測定し、学校に登校する際には必ず持参して、先生のチェックを受けましょう。)

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

- 流水でよく手をゆわいた後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の隙を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

- 何もしずに咳やくしゃみをする
- 咳やくしゃみを手でおさえる
- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 厚生労働省

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう！

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省