

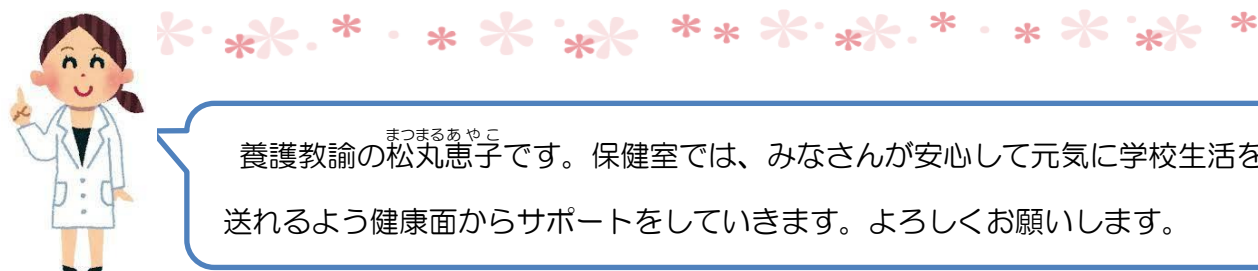
保健だより 4月号

令和5年4月11日
流山市立西初石中学校
保健室

入学・進級、おめでとうございます！

いよいよ新学期が始まりました。新しい1年のスタートに、喜びや緊張が入り交じった気持ちでいっぱいだと思います。心身ともに健康に気をつけて生活し、充実した中学校生活にしましょう。

健康診断が始まります。これから6月までの間に様々な健診・検査を行っていきます。健康診断は、みなさんの健康状態を知るために必要な検査です。この機会を通して、自分のからだの事を見つめ直し、日々健康な生活を送れるようにしていきましょう。



養護教諭の松丸あやこです。保健室では、みなさんが安心して元気に学校生活を送れるよう健康面からサポートをしていきます。よろしくお願いします。

健康診断が始まります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンスです。積極的に受けましょう。



～健康診断の日程について～

4月14日（金）身体測定
※メガネをかけている人は忘れずに
4月27日（木）耳鼻科検診
5月 8日（月）心臓検診（1学年対象）
5月11日（木）歯科検診
5月18日（木）眼科検診
※メガネをかけている人は忘れずに
6月14日（水）内科検診



内科
眼科
耳鼻科
歯科
薬剤師

小野クリニック
さとう眼科
初石耳鼻咽喉科医院
ファミリー歯科
ハーブランド薬局

小野 伸夫 先生
佐藤 直樹 先生
仲秋 功司 先生
武田 貢 先生
大學 尚史 先生

生徒の健康管理について

感染症対策について、引き続き、各家庭でも健康管理についてご協力をお願いします。

○毎朝の検温と健康観察カードへの記入

- ・**熱、または風邪症状等がみられるときは、登校せず、自宅で休養してください。**
その場合は欠席扱いにはなりません。※花粉症の症状等、すでに治療中の症状の場合はその旨を記入してください。
- ・「健康観察カード」は**毎朝登校時に教室で提出**します。
- ・忘れた場合は、教室で検温とカードの記入を行います。



○学校での感染予防

- ・登校後に発熱、または風邪症状がみられる場合は、早退の措置となります。生徒を安全に下校させるため、必ず保護者の方と直接連絡がついてから、早退させることになります。
- ・登校時および体育や清掃後、給食前後等は、石けんでのこまめな手洗いを行い、各教室に設置したアルコール手指消毒液は補助的に使用します。各家庭で**清潔なハンカチ**を持たせてください。
- ・各教室では常に換気を行っています。気温に応じて**服装の工夫**をしてください。

○咳エチケット

- ・咳エチケットについて各自が気をつけましょう。



○健康的な生活習慣

- ・バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ抵抗力を高めましょう。
- ・環境の変化から、疲れや、体調を崩す生徒もいるかもしれません。少しでも体調不良がみられる場合は無理をせず、早めに休養しましょう。

保護者の皆様へ

大きく環境が変わる新学期、生徒たちは新しい出会いに胸躍らせる一方、張り切りすぎたり、不安を感じたりして、心身ともに疲れやすくなっています。

これから一年間、ご家庭と学校で協力しながら、お子様の心身の健康を見守っていきたく思います。何かありましたらいつでもご連絡ください。

また、保健関係のプリントや提出物等が多く、お手数をおかけします。いずれも健康に関わる大切なものですので、期日までにご提出をよろしくお願いします。ご協力よろしくお願いいたします。