

# 保健だより 4月号

令和4年4月13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。新しい教室、新しい先生、新しいクラスメイト。みなさんは新しい気持ちでいっぱいなことでしょう。新学期は緊張で疲れもたまりやすく、春とはいえ、まだ肌寒い日もあります。健康に気をつけて、まだまだ続く感染症対策も忘れずに行い、1年間を元気に過ごしましょう！



養護教諭の松丸<sup>まつまる</sup>あやこ<sup>あやこ</sup>です。西初石中学校に来て4年目になりました。保健室では、みなさんが心も体も健康に毎日過ごせるよう、保健室からいろいろな場面でサポートしていきたいと思います。どうぞ、よろしくお願いします！

## 健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス  
事前のお知らせをよく読んで  
積極的に受けましょう



## ～健康診断の日程について～

4月12日（火）	身体測定
4月14日（木）	歯科検診
4月21日（木）	耳鼻科検診
4月27日（水）	内科検診
5月12日（木）	眼科検診
5月16日（月）	心臓検診 （対象1年生）

## 今年度年度お世話になる学校医・薬剤師の先生を紹介します

内科	小野クリニック	小野 伸夫 先生
眼科	さとう眼科	佐藤 直樹 先生
耳鼻科	初石耳鼻咽喉科医院	仲秋 功司 先生
歯科	ファミリー歯科	武田 貢 先生
薬剤師	わかば薬局	野沢 優之 先生



## 生徒の健康管理について

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。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、教室に入らず、職員室前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、原則、保護者の方に迎えに来ていただくことになります。
- ・登校時および体育や清掃後、給食前後等の石けんでの手洗い、各教室に設置したアルコールでの手指消毒を行います。各ご家庭で**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。**服装の工夫**をして、保温に努めてください。

### ○咳エチケット

- ・咳エチケットについては各家庭で**マスクの準備**をお願いします。



### ○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を躍らせる一方で、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いと思います。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も多く、お手数をおかけしますが、いずれも健康にかかわる大切なものなので、ご協力お願いいたします。