

ほけんだより

For Your Self
4月

横芝光町立光中学校
養護教諭 北田敬子
2022.4.8 NO.1

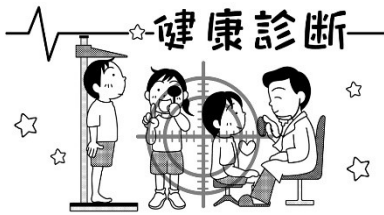
* 4月の保健目標 * 自分の健康状態を正しく理解しよう

入学・進級おめでとうございます!

春は出会いの季節ですね。新しい先生やクラスメートに囲まれた新しい環境で、期待や不安があるかと思えます。「あせらず・ゆっくり・少しずつ」慣れていきましょう。また、無理をせず、今の環境に合った生活リズムをつくってほしいと思います。朝食や睡眠はしっかりとって、張りつめた心がほぐれるような、「ホッ」とできる時間を大切にしましょう。心や体の健康が何より一番大事です。自分のペースを見失わないように…☆今年1年、みなさんが元気で笑顔に過ごせるように、保健室からも応援していきます!



健康診断で、自分の健康状態がわかる!



自分のカラダに ロックオン! にしましょう!

勉強も運動も趣味も遊びも、元気があればこそです。健康診断は、みなさんの健康状態を知るために必要な健診や検査です。自分の「今」の健康状態をチェックする良い機会。自分を知り、健康で過ごせるよう

さくらクリニック	鈴木健士	先生
越川医院	越川裕二	先生
大木歯科医院	大木和弘	先生
山崎歯科医院	山崎源人	先生
毎日薬局(学校薬剤師)	小関敬人	先生



* 各種健康診断や、環境衛生検査等で お世話になります。

健康診断が始まります☆ 4月の予定

身体測定・視力・聴力・運動器

4/14 (木) 1~3校時
…全校生徒

歯科健診

4/21 (木) 9:00~
…全校生徒

尿検査(一次)

4/25 (月)・26 (火)
…全校生徒 ※朝・保健室へ提出

耳鼻科健診

4/27 (水) 9:50~
…1年生

あなたの1日を占う? 3つの質問♪

1 すっきり目が覚めましたか?

はい・いいえ

2 朝食は、きちんと食べてきましたか?

はい・少しだけ・いいえ

3 今朝の気分は?

最高!・よい・まあまあ・悪い

★「いいえ」「悪い」が2つ以上

→集中力が低下して、けがをしやすいので要注意

★「いいえ」「悪い」が1つ

→体調の変化に気をつけて

★全部クリア

→元気いっぱい、よい1日を!!

保健室を担当します

養護教諭の北田敬子です。みなさんの心と体が笑顔になるよう、お手伝いをしたいと思っています!どうぞよろしくお願ひいたします!

みんなの元気、応援します!



今日一日をどんなふう
過ごせばいい?

保健室 みんなが 利用する 保健室

約束を守って 上手に利用しよう

★保健室をみんなが気持ちよく使える場所に★

保健室は、けがをした人、体調が悪い人、相談や悩み事のある人等、いろいろな人が訪れます。ルールやマナーを守って、みんなが気持ちよく過ごせる場所となるようにしましょう♪



・・・*保健室からのお願い*・・・

- 担任や教科担任の先生に理由をきちんと話し、許可をもらってから来室しましょう。
- 飲み薬はあげることができません。必要な場合は、お家の人と相談して準備をしてください。
- 学校でのケガについて、何日も継続的に手当てをすることはできません。家でのケアを♪

保健室って、どんな時どのように利用するところ？



※風邪症状および頭痛や発熱がある場合は、原則、保健室での休養はできません。相談室にて、休養または早退・病院受診を勧めます。偏頭痛などの持病がある場合は、事前に相談してください。

保護者の方へ

4月の保健行事

<令和4年度の保健行事について(右表参照)>

*健診での留意事項

- ・感染症予防対策として、検査会場の換気を行いながら実施します。
- ・検査会場が密にならないように、少人数ずつ会場に入るように誘導します。

*健診結果について

- ・項目内容により、通知方法が違いますのでご注意ください。
- ・健康診断の結果、医療機関での受診を勧められた際は早めに受診するようお願いいたします。

<保健関係書類のお願い>

保健関係書類(○保健調査票 ○結核問診調査票 ○運動器検診調査票○食物アレルギー調査表)の記入をお願いします。たくさんの書類があり申し訳ありません。お子様のふだんの健康状態について、一緒に話しながら、正確にご記入ください。健康診断の際に必要があり、急ぎの提出期限がございます。御協力をよろしくお願いいたします。

日程	項目・対象者	結果通知
4/14 (木)	身体計測・視力検査・運動器検診 1~3校時 全校生徒 聴力検査(1年生・3年生のみ)	受診者全員 異常のある人のみ
4/21 (水)	歯科検診(9:00~) 全校生徒	受診者全員
4/25 (月)	尿検査(1次検査) 全校生徒	異常のある人のみ
4/26 (火)	尿検査(1次検査予備日) 全校生徒	異常のある人のみ
4/27 (水)	耳鼻科検診(9:50~) 1年	異常のある人のみ
5/9 (月)	内科検診(13:20~) 3年	異常のある人のみ
5/16 (月)	尿検査(2次検査)	受診者全員
5/24 (火)	心電図検査(13:20~15:20) 1年	異常のある人のみ
5/26 (木)	貧血・生活習慣病予防検診(9:40~12:00) 1年生、2・3年生の経過観察者	異常のある人のみ
6/6 (月)	尿検査(最終日)	受診者全員
6/8 (水)	眼科検診(13:30~) 2年	異常のある人のみ
6/10 (金)	内科検診(13:20~) 1年1組, 1年2組	異常のある人のみ
6/22 (水)	内科検診(13:20~) 1年3組, 2年1組	異常のある人のみ
6/23 (木)	3Dスクリオ検査(10:00~11:40) 1年	異常のある人のみ
6/29 (水)	内科検診(13:20~) 2年2組, 2年3組	異常のある人のみ
未定	低線量X線検査 検査対象者のみ	受診者全員

<出席停止について>

インフルエンザや感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症などは、出席停止となり、欠席扱いとなりません。出席停止期間中は、お医者さんの指示に従ってください。また、学校から必要書類をお渡ししますので、学校へ速やかに御連絡をお願いします。なお、横芝光町教育委員会より、インフルエンザのみ、登校許可書は、保護者の方が記入となっております。出席停止期間にご留意の上、登校許可書に御記入され、登校の際に学校へ御提出をお願いします。



※新型コロナ感染症予防対策については、(別紙)を御確認し、御協力をお願いいたします。

【別紙】

～新型コロナウイルスに関するご協力のお願いと感染症予防対策について～

お願い



1 朝の健康観察

毎朝の検温と体調のチェックをしていただき、「スクリレ」アプリで入力し、学校へ報告してください。忘れてしまった場合は非接触体温計で測定します。

2 マスクの着用

登下校や部活動、体育の授業時は外しても可となっておりますが、基本は常にマスクを着用するようにしてください。

汚れてしまったり無くしてしまうこともあるため、予備のマスクも準備をし、持参するようにお願いします。

3 手洗いうがいの徹底

登校時や外から校舎に戻ってきたとき、給食の前などこまめに行ってください。アルコールも手洗い場に置いてありますが、基本は手洗いを優先してください。

4 早退について

発熱がなくても風邪症状及び頭痛がある場合は、保健室は利用できず、相談室での休養または早退・病院受診の措置をとります。御理解・御協力をお願いします。偏頭痛などの持病がある場合は事前に御相談ください。

感染症予防対策

1 健康観察

「スクリレ」アプリで職員と生徒の体調を把握しています。



2 換気

教室だけでなく、トイレや廊下等、常に窓と出入り口を開けて空気を入れ換えています。

暑さや寒さが厳しいときは、臨機応変に対応しています。(エアコンの効きをよくするため)

3 給食

会話を控えて、対面はせずに一方向を向いて食べています。

4 校舎内の消毒

清掃後に、机やドアノブ、手すりなどよく触れる場所をアルコール消毒しています。



まだまだ油断ができない感染状況が続きます。

朝の健康状態と体温チェックについて、引き続き御協力をお願いいたします。発熱や風邪症状がある場合は、自宅で休養し学校に連絡するとともに、日ごろ通院している医療機関か、自宅の近くにある医療機関に受診前に必ず電話で相談してください。また、御家族に発熱者がいる場合は、登校を控えるようお願いいたします。相談先に困った時は、発熱相談センター等へ相談してください。

【発熱相談センター】◎千葉県発熱コールセンター 0570-200-139 (24時間対応)

子どもたちの学校生活が、安全・安心に過ごせるよう、今後とも感染対策に取り組んでまいります。様々な点でお手数をおかけいたしますが、どうぞよろしくご協力をお願いします。

