

* 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!

新しい季節がやってきました。・・・1年生の皆さん、中学校入学おめでとうございます! 2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます!

新しい環境では、自分が思っている以上に疲れるものです。あせらず、自分のペースで新しい環境に慣れていきましょう。また、4月は行事が多い時期でもあります。翌日まで疲れを引きずらないように、きちんと休む時間をとりましょう。何をすることも健康が基盤になります。みなさんが笑顔で元気に過ごせるように保健室からも、心と体の健康をサポートしていきます♪



★自分のための健康診断★
やらされるのでは、もったいない!

健康診断で、自分の健康状態がわかる!

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 (金) 1~3校時
...全校生徒
- 尿検査 (一次)**
4/24 (月)・25 (火)
...全校生徒 ※朝・保健室へ提出
- 歯科健診**
4/27 (木) 9:00~
...全校生徒

内科検診 栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は?	眼科検診 目や目の周りに病気や異常がないかな?	耳鼻科検診 耳・鼻・のどに病気や異常がないかな?	歯科検診 歯や歯ぐきに病気や異常がないかな?
身体測定 身長・体重、どれくらい成長したかな?	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、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にしましょう!		視力検査 メガネをもっている人は忘れずに!
聴力検査 前日には耳掃除をしておこう!	尿検査 腎臓病や糖尿病の疑いがないかな?	心電図検査 心臓の働きや状態は? 病気や異常はないかな?	*学年で対象となる検査が違います。検査の際にほけんだよりでお知らせします。

新学期疲れにならないために...★

趣味の時間 (好きなこと) を大切に

ゆるめのお風呂に ゆっくりつかる

きちんと朝食パワ-UP★

朝食がポイント!

ストレス解消!

ゆっくりにお風呂に☆

疲れがとれる!

笑顔は楽しく元気になるよ

笑顔には福袋が 時はハハハ

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!

意識して、心と体をリラックス!

保健室 みんなが気持ちよく使える場所に★

★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？



※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。

保護者の方へ

<令和5年度の保健行事について>

*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）の記入をお願いしています。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なものもごぞいます。御協力をよろしくお願ひいたします。

<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。（登校許可書は、学校のHPにも掲載しておりますので、ご利用ください。）



<日本スポーツ振興センターについて>

学校生活（登下校・部活動・校外学習等も含む）の中でけがや熱中症等で受診をすると、災害共済給付金の請求ができます。窓口の支払いが医療機関と薬局等を合わせて1500円以上（自己負担3割）が条件となります。金額に満たない場合は、申請できませんので、御注意ください。

※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。

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。



【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【通年】

- ・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、
登校する前に学校へ報告してください。



※体温について、スクリレの入力がない場合は、登校時に学年職員が、非接触体温計で測定しますが、忘れることがないようにお願いします。(5/8以降は、学校での朝の体温忘れの対応はしません。)

2 マスクの着用【通年】

- ・着脱は個人の判断とします。

※学校生活の場面では、3密の回避等を含めて感染防止対策の徹底は難しいといえるため、着用の強制はしませんが、着用することが望ましいと考えます。



- ・咳がでている場合や体調不良時は、感染防止や咳エチケットとして、必ずマスクを着用するようお願いいたします。
- ・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、持参するようお願いいたします。

3 手洗い・消毒の徹底【通年】

- ・登校時や外から校舎に戻ってきたとき、トイレの後、給食の前後などこまめに行ってください。アルコール消毒液も置いてありますが、基本は手洗いを優先してください。



4 早退について【通年】

- ・発熱、インフルエンザやコロナウイルス感染症等の疑いがある場合は、保健室ではなく、相談室での休養または早退・病院受診勧めの措置をとります。御理解・御協力をお願いします。

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

- ・清掃時に、机やドアノブ、窓の鍵などよく触れる場所をアルコール消毒しています。



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。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、どうぞよろしくお願いいたします。

