

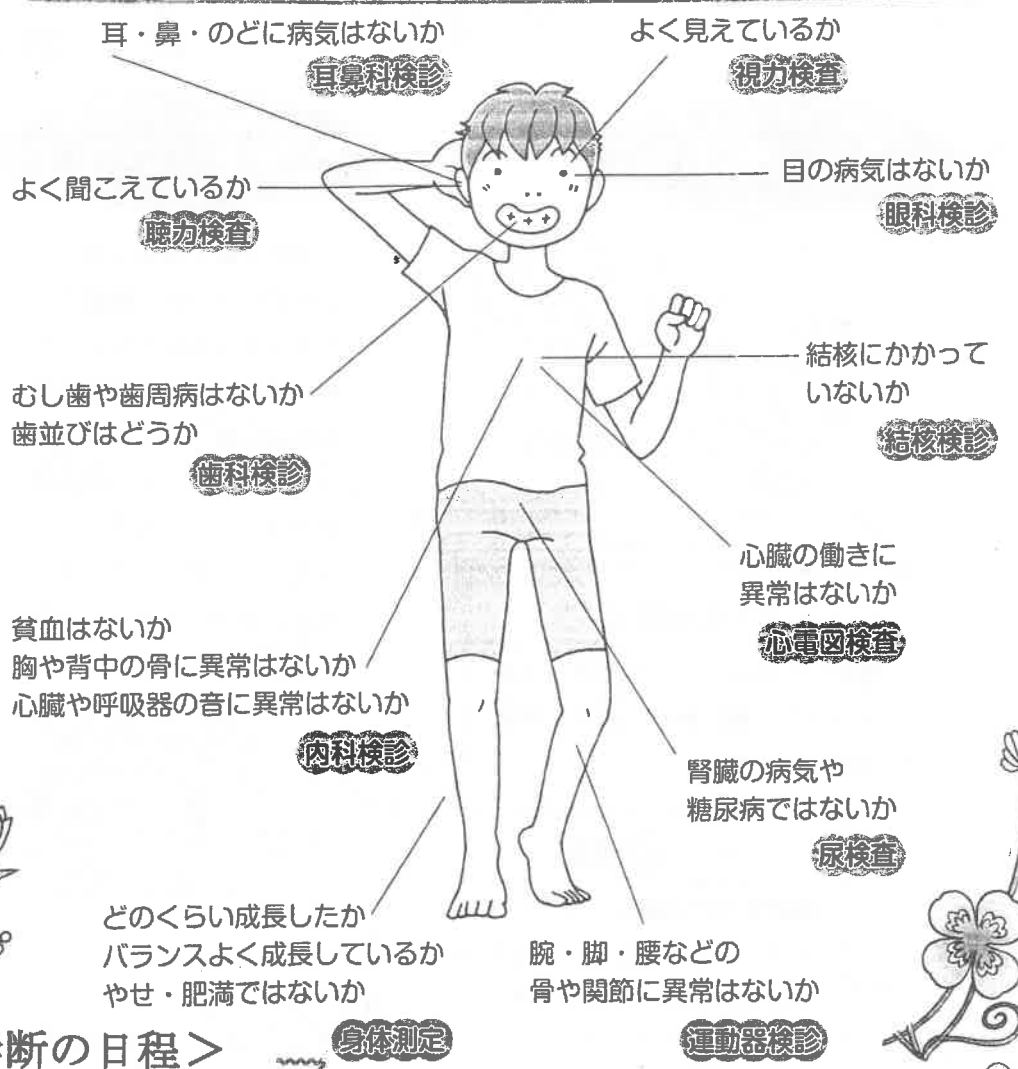
# ほけんだより 4月

令和3年  
4月8日(木)  
石川中学校  
仲宗根依子

皆さん、元気ですか？入学・進級おめでとうございます。  
新しい学校・新しい学年・学級はどうですか？慣れるまでに少し時間がかかるかもしれませんが、みんな一緒です。あせらずゆっくりいきましょう！  
今年度も皆さんが元気に学校生活を送れるように、「健康診断」を実施します。自分の体について知るいい機会です。積極的に正しく健康診断を受けるようにしましょう。  
また、新型コロナの予防のために、引き続きマスク着用と体温や体調の報告、水筒持参もお願いします。

<保健目標>  
★**すすんで健康診断を受けよう**★  
★**新型コロナウイルスの感染予防対策を実践しよう**★

## 健康診断ではこんなことを調べます

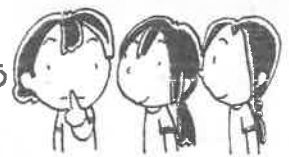


## 健康診断が始まります

- 健康診断までに
- お風呂でからだをきれいにしておきましょう
  - つめを切っておきましょう
  - 耳そうじをしておきましょう
  - 歯をみがいておきましょう
  - 調査票などはちゃんと出しましたか？



- 健康診断の当日は
- 静かに検診を受けましょう
  - 前の人を受けている様子をよく見ておきましょう
  - 校医さんの話をよく聞きましょう



**健康診断の**

見ざる 聞かざる 言わざる

人の結果はのぞかない  
やたらと人の結果が気になる人、イエローカードです！

人の結果をたずねない

人の結果が見えても言わない

そしてもうひとつは、**不必要に気にしない。**

数字を人と比べて気にしない。みんな違って当たり前。個性が大事です。

受診が必要だといわれた人も、不必要に悩んだり、怖がったりしないで。まずはちゃんと診てもらいましょう。保健室でも相談に乗ります。



<健康診断の日程>

4月12日(月)	歯科検診 (3年生、2年1・2組)
14日(水)	歯科検診 (2年3・4組、1年生)
19日(月)	歯科検診 (予備日)
28日(水)	心電図検査(1年生)
5月11日(火)	尿検査(全学年)
20日(木)	校医検診(3年生)
6月1日(火)	身体計測(全学年)
"	視力検査(全学年)
"	聴力検査(1・3年生)
3日(木)	校医検診(2年生)
10日(木)	"(1年生)

校医の先生をご紹介します

学校医：渡邊 浩樹 先生 (いずみ病院)

学校歯科医：石川 末子 先生 (石川歯科医院)

学校薬剤師：高橋 優子 先生 (さしだ薬局)



新年度も健康に過ごそう!

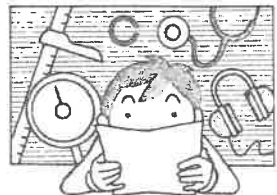
# 毎日GOODな自分であるために

健康を支える  
3つのキホン



健康診断が  
ヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康をじやましそうなものがないか、調べてもらうのが今始まる健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、お知らせをもらったら受診も忘れずに。



健康診断は  
**12月**から  
スタート

## ① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

## ② 予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

## ③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

＜伝染病にかかったときは＞  
新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・麻疹（はしか）・風疹（三日はしか）・水痘（水ぼうそう）・おたふく風邪・結膜炎などの伝染病は、感染力が強いので、「学校伝染病」に指定されています。  
罹ってしまうと（新型コロナウイルス感染症は「疑い」も）「出席停止」となり、医師の許可が出るまでは登校できません。出席停止期間は欠席にはなりませんので、無理をせずゆっくり休んで早く治して下さい。  
また、その際は学校への連絡も忘れずにお願いします。

## 来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



## ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来てください。



## あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

〇年×組の△△です  
ありがとうございました



先生からのお願いです

# 保健室利用 マニュアル

## 継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でできて下さい。保健室で行うのは、応急手当だけです。



## 勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの方が困ります。



## 使ったら元の位置へ

使ったものは、次に使う人のために元の場所にきちんと戻してください。保健室から借りたものも、使い終わったら返却をお願いします。



## さわがない

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。

