

# 保健だより 4月号

令和2年(2020)4月9日

紀伊中学校保健室

## 入学・進級おめでとうございます！

心地よい緊張感の中、新年度が始まりました！！慣れない環境は、自分が思っているより疲れるものです。新しい出会いが多いこの時期は、ワクワクすることが多い一方で、環境の変化から体調を崩しやすい時期でもあります。

**早寝・早起き・朝ごはん**で体と心の調子を整えて毎日みなさんの元気な顔を見せてくださいね。

## 主な健康診断の予定（変更になる場合があります。ご理解ください）

|    |     |   |              |        |              |
|----|-----|---|--------------|--------|--------------|
| 4月 | 10日 | 金 | 身体測定、視力・聴力検査 | 9:00~  | 全学年          |
|    | 16日 | 木 | 眼科検診         | 13:30~ | 1、2年生        |
|    | 17日 | 金 | 内科・結核・運動器検診  | 9:30~  | 1年生          |
|    | 23日 | 木 | 歯科検診         | 9:00~  | 全学年          |
|    | 24日 | 金 | 内科・結核・運動器検診  | 9:30~  | 1年生          |
| 5月 | 14日 | 木 | 内科・結核・運動器検診  | 13:30~ | 3年生          |
|    | 15日 | 金 | 内科・結核・運動器検診  | 9:30~  | 2、3年生        |
|    | 19日 | 火 | 尿検査          | 朝提出    | 全学年          |
|    |     |   | 眼科検診         | 13:30~ | 3年生          |
|    | 21日 | 木 | 内科・結核・運動器検診  | 13:30~ | 2年生          |
| 6月 | 2日  | 火 | 尿検査（再）       | 朝提出    | 再検査者と前回の未提出者 |
|    | 18日 | 木 | 耳鼻科検診        | 13:30~ | 1年生          |

\*身体測定、視力・聴力検査の日は、夏の体操服上下とメガネ（普段使っている人）が必要です！

\*内科検診は夏の体操服（上）を必ず持ってきてください！

\*歯科検診の日は、より正確な診断にするため朝食後の歯みがきを忘れずに！

学校で行う健康診断は、**スクリーニング**と言って、**異常の疑い**のあるものを選び出すものです。

専門医受診の結果、異常なしと診断されることもあります。ご理解ください。

## 守ってください！みんなが気持ちよく利用するための保健室のルール

◇保健室を利用する際は、担任の先生・教科担当の先生に言ってから来室してください。

◇適切な手当てを行うために「いつ・どこで・何をしていた・どうなった」など具体的に教えてください。

◇保健室では継続的な治療や、飲み薬・目薬・点鼻薬などは渡せません。

必要なお薬はお家から持ってきてください。

◇具合が悪くて休んでいる人がいることがあります。お静かに。

◇心や体の健康について、困っていることや悩んでいることがあれば、お話してみませんか。



保護者の皆様へ

新年度は、保健関係の書類がたくさんあり、お手数をおかけしております。これらの書類は、お子様が健康で安全に学校生活を過ごすためのものです。お子様の体の様子を教えていただくものもあります。様子を見たり、話し合ったりしながらご記入いただき、必ず期限までにご提出いただきますよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 今年度お世話になる学校医の先生方

<内科>

<眼科>

<耳鼻科>

<歯科>

<薬剤師>

みなさんの健康や安全を守って  
くださる学校医の先生方です。  
お会いしたら気持ちの良い挨拶  
を！



保健室は です。昨年の4月より明和中学校から転任してきました。

明るく、大きな声で挨拶をしてくれる紀中のみんなに毎日元気をもらっています！

1年間、よろしくお願いします！

裏面は新型コロナウイルス感染症への対応について載せていますので、必ずご覧ください。

## 新型コロナウイルス感染症への対応について

新型コロナウイルス感染症については、まだわかっていないことも多く、不安を感じている人も多いと思います。

新型コロナウイルス感染症対策では、通常のかぜやインフルエンザ対策と同様に、一人ひとりの咳エチケットや手洗いなどの実施がとても大切です。帰宅時や食事前などに、必ず手洗いをしっかりとするとともに、正しい知識に基づいて冷静に行動しましょう。

また、学校は集団生活の場です。次のことを必ず守ってください。

### ○ 登校前は必ず体温を測り、健康観察票の記入をしてください

発熱等かぜ症状のある人は、絶対に無理をせず欠席してください。

### ○ こまめな手洗い（帰宅時、食事前等）、咳エチケットに努めましょう

各自、清潔なハンカチやタオルを持参し、手を洗った後はしっかりと水気をふきとります。

使い捨てマスクがない場合は、ガーゼマスクや手作りのマスク等を使用してください。

（文部科学省ＨＰ内「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること」でマスクの自作方法が紹介されています）

### ○ 早寝早起き、適度な運動、栄養バランスのとれた食生活で抵抗力を高めましょう

### ○ 「３つの条件」が同時に重なる場を避けましょう

換気悪い密閉空間、多くの人が密集、近距離での会話や発声を避ける

この３つの条件をできるだけ避けるため、学校では、可能な限り教室の窓を開けるようにします。

「寒い」と感じることも増えると思うので、中着で調節できるよう工夫してください。

学校は集団生活の場です。一人ひとりが「自分が感染しているかもしれない・回りの人にうつしてしまうかもしれない」という意識のもとで行動してください。（**体調の悪いときは自宅で休養する・咳エチケットに努める等**）

また、新型コロナウイルス対策については、日々状況が変化しているため変更が生じる場合があります。その際はお知らせします。