



## 保健室・保健だよりをよろしくお願ひします

皆さんが毎日元気に充実した学校生活が送れるように、身体と心の健康を見守りサポートしていきたくと思っています。皆さんが元気であるために知ってほしいことをたくさんお届けしますので、楽しみにしてください。

さて、いよいよ新学期がスタートします。規則正しい生活と睡眠（休養）を大切に、体調に気を付けて過ごしましょう。

## 健康診断・はじまります

学校における定期健康診断は、確定診断を行うものではなく、心配や疑いのある疾患を選び出す「スクリーニング（選別）」です。精密検査のお知らせを受け取った場合は、なるべく早めに医療機関を受診してください。

### 健康診断の予定

実施日	項目	対象	内容
4月9日(金)	身体計測検診	全校生徒	身長、体重、視力 ※1
4月15日(木)	内科検診①	中学校1年生 高校1年生	栄養状態、心臓や肺の音、皮膚、背骨や運動器に異常がないか
4月22日(木)	歯科検診	全校生徒	歯、歯肉、歯列、顎関節に異常がないか
4月28日(水)	耳鼻科検診	中学1年生、高校1年生	耳、鼻、喉の病気や異常がないか
5月14日(金)	眼科検診	中学1年生、高校1年生	眼の病気や異常がないか
5月20日(木)	内科検診②	中学3年生、高校3年生	栄養状態、心臓や肺の音、皮膚、背骨や運動器に異常がないか
6月3日(木)	内科検診③	中学2年生 高校2年生(6クラス)	
6月4日(金)	内科検診④	高校2年生(2クラス) 欠席者	

※1：中学1年生は心電図検査・聴力検査、高校1年生は心電図検査・聴力検査・レントゲン検査、中学3年生と高校3年生は聴力検査も実施します。

※2：内科検診と同時に運動器検診も実施します。

### 尿検査の予定

実施日	項目	対象
4月16日(金)	尿検査一次検査	全校生徒
4月21日(水)	尿検査一次予備	4月16日の未提出者
5月11日(火)	尿検査二次検査	一次検査有所見者 一次検査未提出者



尿検査は腎臓やぼうこうの病気や糖尿病などの検査を行います。生理中の方は提出しないでください（再検査になってしまいます）。4月16日、4月21日の両日ともに提出できない場合は、5月11日に提出してください。



学校医（内科）	原 由美子 先生	学校歯科医	榎戸 崇 先生
	須田 憲男 先生		大石 義也 先生
学校医（耳鼻科）	荒井 秀一 先生	学校薬剤師	早川 美奈子 先生
学校医（眼科）	石橋 寧子 先生		

<b>目的</b>  けがをしたときの救急処置 いてて...	<b>目的</b> だいたいしょうぶ?  体の調子がすぐれない	<b>目的</b>  体や健康について学びたい	<b>目的</b>  心配事や悩みを相談したい
<b>注意</b>  継続的な手当てはできません。家でしてね	<b>保健室を利用するときの約束</b> 必要ときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。		<b>注意</b>  内服薬は出せません
<b>ルール</b>  先生にことわってから来る	<b>ルール</b>  入室退室時にはあいさつ	<b>ルール</b>  室内では静かに	<b>ルール</b>  備品等に勝手に触らない

### 体調管理・健康観察・学校での過ごし方をお願い

#### ◆体調管理◆

◎栄養バランスのとれた食事、十分な休養（睡眠）、適度な運動など、生活習慣の基本を大切にしましょう。

#### ◆健康観察◆

◎登校前に検温し、Google フォームに入力をしてください。

◎発熱等の風邪症状やその他体調不良がある場合は、無理せず自宅で休養してください。なお、新型コロナウイルス感染症に関わる理由での欠席は所定の手続きを行えば出席停止の扱いになります。

#### ◆学校での過ごし方◆

◎こまめな手洗い・手指の消毒に努めてください。清潔なハンカチ、ティッシュを持ってきましょう。

◎咳エチケットを守りましょう。

◎登下校を含め、学校内ではマスクの着用をお願いします。（食事時は除く）

◎昼食の際は対面に座らないように一方向を向くなどし、マスクを外している間は会話は控えてください。

◎距離をとること、密をさけることを意識して過ごしましょう。

◎登校後、発熱などの風邪症状が認められた場合、保護者の方の迎えを待って一緒に帰宅をお願いすることがあります。

### ～スクールカウンセラー 山崎先生から～

相談室クオレのカウンセラーをしています山崎さなえです。来校日は毎月の「保健だより」を通じてお知らせいたします。

相談は予約制です。予約の方法は以下の方法があります。

①担任・学年の先生を通じて申し込む。

②保健室を通じて申し込む。

③カウンセラーに直接申し込む。

来校いただいで面接の他、お電話でお話を伺うこともできます。どうぞお気軽に相談室をご利用ください。

#### 4月の予定

9日（金）、10日（土）

13日（火）、17日（土）

24日（土）、30日（金）