

# ほけんだより 4月

## 保健室・保健だよりをよろしくお願ひします

こんにちは。養護教諭の堀内麻理絵と山田敦子です。皆さんが毎日元気に充実した学校生活を送れるように、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おいてほしい情報をお届けしますので、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10日(月)	身体計測検診	全校生徒	身長、体重、視力 ※1
4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
4月19日(水)	内科検診①	高校1年生(4クラス)	※2
4月20日(木)	内科検診②	中学2年生 高校2年生(5クラス)	
4月20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26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17日(水)	内科検診③	高校1年生(4クラス)	※2
5月18日(木)	内科検診④	中学3年生 高校2年生(3クラス) 高校3年生	
6月7日(水)	内科検診⑤	中学1年生	

※1：中学1年生：心電図検査・聴力検査、高校1年生：心電図検査・聴力検査・レントゲン検査、中学3年生・高校3年生：聴力検査も実施。

※2：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。

## 尿検査の予定

実施日	項目	対象
4月25日(火)	尿検査一次検査	全校生徒
5月9日(火)	尿検査一次予備	4月19日の未提出者
5月19日(金)	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。生理と実施日（提出日）が重なってしまった場合は、再検査になってしまうため提出せず、次の実施日に提出をしてください。



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>  いて... ケガをしたときの救急処置	<b>目的</b> だいたいぶ？  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>  きのうの、 <b>NG</b> かえて〜 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> 必要な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>  <b>Sorry</b> 内服薬は出せません
<b>ルール</b>  せんせ... 先生にことわってから来る	<b>ルール</b>  しつれい しま〜す 入室退室時にはあいさつ	<b>ルール</b>  <b>NG</b> せんせ 室内では静かに	<b>ルール</b>  いいですかあ？ 備品等に勝手に触らない

### 体調管理・学校での過ごし方のお願い

#### ◆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。

#### ◆登校前の健康チェック◆

◎発熱や咽頭痛、咳など普段と異なる症状がある場合は、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。

◎換気、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。

◎4月1日より、学校教育活動に当たってはマスクの着用を求めないことを基本とします。ただし、登下校時に通勤ラッシュ時等混雑した電車やバスを利用する場合や、校外学習等において医療機関や高齢者施設等を訪問する場合など、マスクの着用が推奨される場面においては、着用を推奨します。また、学校で実施される健康診断の際は、医療機関の要請により検診中のマスクの着用のご協力をお願いいたします。

◎昼食の際は対面に座る場合は1mの距離を開けましょう。飛沫を飛ばさないように、大声での会話は控えましょう。

◎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

8日（土）、10日（月）  
11日（火）、15日（土）  
22日（土）