

保健だより

4月



南牧中学校
保健室
R 4. 4. 7



入学・進級 おめでとうございます

入学・進級おめでとうございます。気持ちを新たに頑張ろうと思っていることでしょう。色々なことに挑戦して、自分を高めていって欲しいと願っています。ただ、この時期はわくわくすることも多い一方で、環境の変化から体調を崩すこともあります。早めの休養を心がけて、心も体も元気に過ごしてください。

そして、これから健康診断が始まりますみなさんの体の成長や様子を知り、毎日の生活では気づきにくい病気にかかっていないかを調べます。自分の健康は、自分で守るもの。ただ健康診断を受けて終わりではなく、身体の変化を知り、自分の身体を大切に思う気持ちを持ちましょう。

4月の健康目標は… 自分の体を知ろう！！



健康診断 日程の確認と準備を!

・ 4月 8日 (金)	身体測定 視力検査	保健室・1時間目 図書室・1時間目	全員 全員	眼鏡をかけている 生徒は持参
・ 12日 (火)	聴力検査	保健室・昼休み	全員	
・ 14日 (木)	歯科検診	保健室・9:30~	全員	朝一番の尿
・ 15日 (金)	尿検査①	保健室・朝	全員	
・	内科検診	保健室・13:30~	全員	
・ 28日 (金)	尿検査②	保健室・朝	陽性と未提出者	
・ 5月 9日 (月)	貧血検査	保健室・13:15~	2年全員・1年希望者	
・ 23日 (月)	色覚検査	保健室・昼休み	1年希望者	
・ 6月 21日 (火)	胸部レントゲン	駐車場・8:50~	1年希望者	
・ 28日 (火)	心臓検診	図書室・11:15~	1年全員	
・ 7月 4日 (火)	心臓検診予備日	富岡実業・9:30~	未受診者	
・ 4・5日 (火・水)	レントゲン予備日	健康作り財団・8:00~	未受診者	

★必要に応じてお知らせや、希望調査いたします。



・ 4月7日(木)に以下の書類を配布します。
締めきりまでに提出をお願いします。

- ① 保健調査票
- ② 健康診断(結核・運動器)問診票

4月11日(月)締め切り



校医さんの紹介です

・学校医 下仁田厚生病院

山下 均 先生

・学校歯科医 もぎ歯科クリニック

茂木 忠泰 先生

・学校薬剤師 ひまわり薬局

松浦 雅行 先生



なぜ健康診断をする？ なぜ大切？

健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法（第13条）では『学校においては、毎学年定期的に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない』とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

大切な理由…健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつ。勉強も、運動も、趣味や遊びも、毎日の生活は体や心が元気であればこそです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。



結果が出たら

早めに受診！

検診・検査が済んだ項目から順次、結果をお知らせしていきます。「受診勧告」をもらった人は、できるだけ早く医療機関を受診してください。



新年度も新型コロナウイルス対策の徹底！！

家庭で

- ・登校前にカードに記録（体温・症状・行動・家族の体調・保護者サイン）
- ・登校時はマスク着用、タオル持参、水筒の用意（推奨）
- ・帰宅時には石けん液での手洗い・顔洗いをする

学校玄関で

- ・登校時、玄関のランスゲートで消毒・検温し、記録用紙に記入する。
- ・健康観察記録カードを提出（養護教諭が回収し確認後、担任へ渡す）
- ・発熱者や体調不良者は、個人用の腋窩用体温計で再検温する。
 - 症状がある場合は保健室の隔離コーナーへ（動線：黄色ライン）
 - 保護者の迎えで早退する（動線：赤色ライン）

教室で

- ・座席の間隔を空ける。2m以上
- ・休み時間ごとに、石けん液で手洗い・手指消毒をする。（週の初めに手洗い意識デーを設け、表に記入する）
- ・換気を行う。（校庭側1カ所と廊下側1カ所の窓を対角線上に開け空気の流れを作る）CO₂計を活用する。（1000ppm以下）
- ・授業では、手を繋ぐ・話し合い活動など濃厚接触を避ける。
- ・給食前に机やテーブルの消毒をする。
- ・給食時は、対面する形での会食をやめ、会話を控える。
- ・給食の配膳を行う生徒の健康観察を確実にを行い、必要に応じて当番を代える。
- ・昼休みと帰りの学活で検温し、記録して養護教諭に提出する。

その他の活動

- ・集会・行事の実施については、感染拡大の状況によりその都度検討する。
- ・実施する場合は、換気・消毒・間隔をあけるなど、感染予防を徹底する。

体調不良者が出たら

※早めのお迎えをお願いいたします。

- ・発熱、咳等の風邪症状がある場合は、早退させる。（保護者を待つ間、保健室の隔離コーナーで待機）
- ・必要に応じてクラス全員の一斉検温を行う
- ・保健室では、体調不良で早退する生徒と他の生徒が接触しないように隔離コーナーと動線で配慮する。

日常生活に「新しい生活様式」を

南牧中生活スタイル

- な 南牧中に登校したら
まず検温・消毒・手洗いを
- も もりもり静かに給食食べる
- く ぐちの飛沫はマスクで防ぐ
- ち ちかくに寄りたくても
今はがまんで3密さける
- ゆ ゆっくり手洗い30秒
- う うちでも気をつけよう
手洗い・換気・食事は小皿

南牧中

体調が悪い場合は、登校を控える
発熱時は医療機関へ受診相談

