



陽西中学校
保健室
令和2年4月8日

2, 3年生のみなさんは進級, 1年生のみなさんは入学おめでとうございます。新しい学年が始まりましたね。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。行事の多い時期でもありますので、翌日まで疲れを引きずらないように、休む時間もしっかりと取りましょう。何をやるにも健康が基盤。新年度を楽しく過ごせるように、保健室からも「ほけんだより」を通してみなさんの健康づくりを精一杯サポートしますね。どうぞ、よろしくお願ひいたします。



今年度の健康診断の実施について

今年度も定期健康診断が始まります。みなさんがこの1年間、元気で学校生活を送ることができるよう、健康状態を調べます。提出物など、期日を守るようにご協力をおねがひいたします。



4月の定期健康診断について

4月10日～22日の間、実施を予定していた、身体計測・歯科検診(3年・おおぞら学級)・内科検診(1年, 2の1～2の3, おおぞら学級)ですが、休校措置のため日程を変更し実施いたします。日程調整ができ次第連絡いたしますので、ご協力をお願いいたします。

保護者のみなさまへ

定期健康診断を実施いたします。保健調査票, 結核問診票, 運動器検診, 1年生に関してはさらに心臓検診問診票と多くの書類のご提出をお願いすることになります。

4月22日まで休校ですが、学校が再開次第書類を配布いたしますので、ご多忙のところ誠に恐縮ではありますが、提出期日厳守へのご協力をお願いいたします。

実施した検診結果で、専門医受診が必要な場合は、対象生徒に文書でお知らせいたします。健康診断全体の結果については、夏休み前までに個人あて配布いたしますので、ご不明な点は養護教諭までお問い合わせください。本年度も、どうぞよろしくお願ひいたします。

お世話
になる

学校医の先生



よろしくお願ひします!

内科	黒須 祐作・湯川 龍雄 先生
歯科	金田 敏雄・築瀬 昇 先生
耳鼻科	金子 達 先生
眼科	茨木 信博 先生
薬剤師	真鍋 健太郎 先生

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止しよう！

「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大が、全世界で問題になっているのは、みなさんも様々な報道で知っているとおりです。自分にできる予防対策を一人一人がしっかり行うことで、日本をそして世界を守ることができます。中学生のみなさんにもできる予防対策をしっかりと行いましょう。

○手洗い・うがい…流水、石鹸を使用したこまめな手洗い（特に、トイレ使用后、給食前、外から戻った後）を習慣化する。

○咳エチケット…咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること。対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高い。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底する。詳しくは、厚生労働省のホームページを参照。



<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>

○検温…お休み中も毎朝検温し、自分の健康状態を確認する。学校再開後は、毎朝検温し、カードに記入、学級担任に提出するようになります。

○規則正しい生活

家の中で過ごす時間が長くなっていますが、基本的な生活習慣はしっかり整えておきましょう。学校がある時の生活と同じような時間に起きて、3食しっかり摂り、勉強に体を動かすことも忘れずに！生活リズムがきちんと整っている状態で学校再開を迎えることができるように、各自規則正しい生活を心がけましょう。



○外出

「3つの密」を避けて行動しましょう。何のための休業なのか、考えてみてください。ただのお休みではありません。どうしても外出しなくてはならない場合は、人ごみを避け、換気の良いところで、長い時間の滞在は避けましょう。

たしま ゆみこ
養護教諭の **田島 有美子** です

みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように、保健室から精いっぱいサポートします。よろしくお祈りします。



学校管理下でケガをしたとき
災害共済給付金
を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡します。治療を始めたから、すぐに保健室までお知らせください。

学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など

