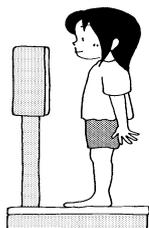


# 保健だより



2021・4  
旭中 保健室



## 健康診断が始まります

今月から健康診断が始まります。みなさんの体の成長の様子や健康状態などを正確に知るため、とても大切な検診・検査をしていきます。みなさん一人ひとりの「いま」と「これからの」のために、健康診断がスムーズに進むよう、事前の注意をしっかりと守ってください。

## 4月の予定表

月 日	検査項目	時間	学年	場所	注意事項
4/12(月)	身体計測	1.2 校時 3.4 校時	3年 2年	身体計測(会議室) 視力(教室) 聴力3年のみ(保健室)	夏の体操着(寒い日は長袖可)
4/13(火)	身体計測	1.2 校時	1年	身体計測(会議室) 視力(教室) 聴力(保健室)	夏の体操着(寒い日は長袖可)
4/16(金)	心臓検診	9:00~	1年	保健室	体操着
4/28(水)	心臓二次 レントゲン	9:00~	対象者	保健室	体操着
4/30(金)	心臓二次 心電図等	13:30~	対象者	保健室	体育着



## 校医の先生方を紹介します

- 内科 伊藤 泰昭先生 (伊藤内科医院)
- 耳鼻科 梶 博幸 先生 (みずほの耳鼻咽喉科医院)
- 眼科 稲葉 全郎先生 (稲葉眼科医院)
- 歯科 町田 泰志先生 (町田歯科クリニック)
- 薬剤師 石崎 一郎先生 (石崎 薬局)



## .....新しい生活様式徹底のおねがい.....

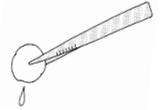
新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、新しい生活様式も定着してきたところです。学校は集団生活の場であるため、引き続き感染予防対策をお願いします。

旭中学校では、朝、自宅で検温した体温を学校で体温表に記入します。週末にはご家庭に持ち帰りますので、週末の体温を記入して押印し、学校に持たせていただくようお願いいたします。

- ・まめに手洗い・手指消毒
- ・マスク着用・咳エチケットの徹底
- ・「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- ・一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



# 旭中保健室利用の仕方



入室の約束	休み時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人が、担任の先生から許可「保健室利用カード」をもらって来る。(けがや緊急の場合は除く) 付き添いはいりません。</li> <li>原則として、授業が始まる前に教室に戻る。</li> <li>次の授業が始まってしまう時には、養護教諭が保健室連絡カードを持たせるので、それを授業の先生に渡す。</li> </ul>
	授業中	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人が、教科担任および担任の先生から許可「保健室利用カード」をもらって来る。(けがや緊急時は除く) 必要以外付添いはいりません。</li> <li>次の授業が始まってしまう場合は、養護教諭が保健室連絡カードを持たせるので、それを授業の先生に渡す。</li> <li>具合が悪くて保健室で休養する場合、原則として1日1回1時間だけとする。回復しない場合は、担任の先生から家庭に連絡してもらい、早退し家でゆっくり休む。</li> </ul>
	朝の会 帰りの会	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人が、担任の先生から許可「保健室利用カード」をもらって来る。(けがや緊急の場合は除く)</li> <li>けがや具合がとても悪い時のみ利用する。</li> <li>※ 朝、具合が悪い時には無理な登校は避けて、家で休養する。(欠席・遅刻の連絡は朝のうちに、必ず家の人連絡する)</li> </ul>
	昼休み	<ul style="list-style-type: none"> <li>養護教諭の了解を得る。(けがや緊急時の場合は除く)</li> </ul>
	清掃時	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人が、担任の先生から許可「保健室利用カード」をもらって来る。(けがや緊急の場合は除く)</li> <li>けがや具合がとても悪い時のみ利用する。</li> </ul>
	放課後	<ul style="list-style-type: none"> <li>養護教諭の了解を得る。(けがや緊急の場合は除く)</li> </ul>
室内での約束	<ul style="list-style-type: none"> <li>治療や休んでいる人の迷惑にならないよう静かにする。(大声で話したり、はしゃいだり、遊びまわるなどは厳禁)</li> <li>医薬品や器具等は勝手に使用しない。</li> <li>養護教諭の指示に従う。</li> <li>応急処置がすんだら、すぐに教室に戻る。</li> </ul>	
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎朝健康観察記録簿を担任の先生が職員室から持って行く。健康観察終了後、係りの生徒が1校時の始業までに職員室内のブックスタンドに提出し、ホワイトボードに欠席人数を記入する。</li> <li>養護教諭不在の場合原則として開放しない。使用する場合や休養する場合は、必ず学年の先生に付き添ってもらう。</li> </ul>	

## 新学期疲れにならないために 意識して心と体をリフレッシュさせて♡

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う声には福が来る</p> <p>ほほほほ</p>	<p>ぬるめのお風呂にゆっくりつかる</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食がポイント!</p>
---------------------------------------	---	--	-------------------------------------