

# ほけんだより 4月

古里中保健室  
文責 小川  
R2.4.23

古里中学校のみなさん、入学・進学おめでとうございます。1年生が入学して今年度は349名でスタートです。1年生は新しい出会いや経験を楽しんで2年生は慣れてきたからこそ気を引き締めて3年生は中学校生活最後の1年が悔いの残らないよう全力でこの1年を駆け抜けてほしいです。

今年度は新型コロナウイルスの影響で4月はほとんど学校に登校することができませんでした。みなさんは自宅でどのように過ごしているのでしょうか。生活リズムを整えて、学校再開のとき元気に登校して来られるように身体の調子を整えましょう。

## 4月の健康目標

「自分の健康状態を知ろう」



今年度の健康診断は下記の日程で実施することになりました。休校の影響で実施する日時がわからないことや、やり方がいつもと違う場合が出てくると思います。わからないことがあれば、遠慮なく聞いてください。みなさんの不安が少しでも減らせるように努力していきたいと思ひます。

未定の部分は決まり次第連絡致しますので、いつでも受診できるよう体調を万全にしておいてください。

| 項目  | 予定日時  | 準備するもの                                    |
|---|---|---|
| ・身体計測<br>(身長・体重・視力・聴力)<br>・色覚検査             | 1年生はオリエンテーション2日目の1・2校時。<br>2・3年生は休み時間や放課後を利用して実施。 | 体操着 (半袖半ズボン)<br>視力検査時の眼鏡<br>(コンタクト使用者は不要) |
| ・尿検査  | 一次：5月13日(水)<br>一次未回収：5月28日(木)                     | 当日の早朝に尿をとる                                |
| ・心臓検診<br>(1年生)                              | 検査機関と日程を調整中。<br>決まり次第、お知らせ致します。                   | 体操着 (半袖半ズボン)                              |
| ・内科健診<br>・運動器検診<br>・結核検診<br>・耳鼻科健診<br>・歯科健診 | 夏休み明けの9月から10月の間に実施予定。<br>決まり次第、お知らせ致します。          | 日時とともにお知らせいたします。                          |

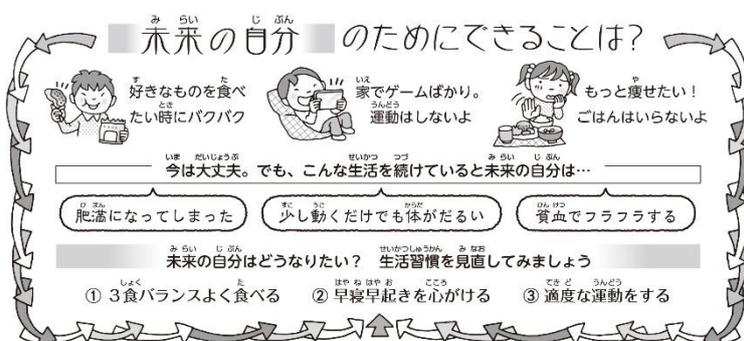


健康診断でお世話になる学校医の先生と薬剤師の先生です。  
感謝の気持ちを忘れずに、検診の際は元気にあいさつしましょう。

- ・内科医 小島原 憲一 先生 ・耳鼻科医 鱒淵 優子 先生
- ・眼科医 福島 一哉 先生 ・歯科医 天沼 隆 先生 ・薬剤師 後藤 雄一 先生

## ★保健室を利用するときは、以下のルールを守りましょう

- ①無断で保健室を利用しないようにしましょう。
- ②保健室では、休養している生徒もいます。保健室の中では、さわがないようにしましょう。
- ③保健室には、飲み薬はありません。(友達にもらうのもいけません。)常備薬がある場合は、きちんと管理しましょう。
- ④相談したいことがある場合は、できるだけ放課後を利用しましょう。
- ⑤授業中の利用については、基本的に緊急を要する病気やけがについてです。  
教科の先生、または担任の許可を受けて「保健室利用カード」を持って来室します。  
(症状がひどい場合は、保健委員または教師が付き添います。)
- ⑥休憩時間の利用については、必ず担任または、教科の先生に話し「保健室利用カード」を書いてしてもらってから来室しましょう。(所在を明確にするためです。)
- ⑦保健室での休養(静養)は、原則として1時間までです。良い状態にならない場合は保護者に連絡をとり、早退になります。保護者の迎えがなく、一人で帰る場合は、早退カードをもらい、自宅に着いたら必ず学校に連絡をいれましょう。



## 保護者の方へ

- 新年度がスタートしました。お子様と春休みは有意義に過ごせましたでしょうか? 進級に際し、嬉しいこと、不安なこと、感じ取ることがありましたでしょうか? 毎月保健行事や心身の健康などについてのお知らせを「ほけんだより」にまとめ、発信していきますので、よろしくお願いいたします。
- 新年度にあたり、健康診断や安全に関わる書類の記入、提出をお願いしております。内容を確認の上、**5月13日(水)まで**に連絡袋に入れご提出ください。
- 保健調査票は解説をよく読んでいただき、お子様と一緒に確認しながらご記入ください。
- 学校の授業時間や部活動、登下校時など学校管理下で発生したケガで医療機関を受診された場合、日本スポーツ振興センターから、災害給付金が支払われます。加入につきましては、1年生入学時に申し込みをいただいています。  
※請求の手続きは学校で行います。医療機関で指定の用紙にご記入頂き、月末までに、ご提出ください。  
※給付の方法は手続き後、約2ヶ月後に給付され、口座に振り込まれます。
- 給食後の歯みがきは、小学校からの良い習慣が定着しています。引き続き行っていきますので、歯ブラシの準備、衛生面での管理等をよろしくお願いいたします。



今年度からお世話になる保健室の小川です。  
みなさんの健康をサポートします。  
よろしくお願いいたします。

