

ほけんだより



令和7年4月14日

陽北中学校

No. 1

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、新しい年が始まりました。気持ちを新たにメリハリのある生活を心がけましょう。新学期は何かと疲れる時期です。睡眠をよくとりストレスをためずに少しずつ発散して、元気に過ごしましょう。

🌸 保健室の利用の仕方 🌸

- 1 保健室は病院や薬局ではありません。保健室での手当は、原則として「**学校でのけが**（登校時を含む）」「**学校で体調が悪くなったとき**」の初めの1回、**応急手当のみ**です。家でのけがや朝から具合が悪いときなどは、家で手当をしてください。また学校でのけがでも「**継続して何度も手当をすること**」はできません。継続治療が必要な場合は、病院へ行きましょう。
- 2 保健室の利用はなるべく「**休み時間**」にしましょう。保健室に先生がいないときは利用できません。職員室に来てください。
- 3 保健室を利用するときは「**保健室利用カード**」を担任か教科担任の先生（または学年の先生）に記入してもらって持ってきてください。
- 4 あなたの体のことは、他の人にはわかりません。体の具合が悪いときやけがをしたときは、**自分でくわしく説明しましょう**。
- 5 けがや鼻血が出たときの**血液の始末は自分でしましょう**。他の人の血液にさわってはいけません。**すり傷は水でよく洗ってから、切り傷や鼻血は洗わずに、清潔なハンカチやティッシュペーパーで押さえてきましょう**。
- 6 保健室は**生徒だけでの利用はできません**。養護教諭が不在の時は、学年の先生の付き添いが必要です。**体調不良がある場合は感染症拡大防止のため、原則として休養せず早退することとなります**。

今年度も引き続き保健室を担当します。

須藤智絵です。よろしくお願いします。



給食後の歯みがきについて

歯みがきをすることは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、ウイルス感染を防ぐことに効果があることが分かっています。徐々に給食後の歯みがきが習慣化してきているところです。陽北中生全員が歯みがきを実施できるようにしていきます。

全員歯ブラシセットを持参してください。

《歯ブラシセット》

歯ブラシ・コップ・巾着などの袋

歯ブラシカバーを付けると汚れを防ぎます。



出席停止の際の提出書類

感染症に罹患し、出席停止になった生徒が登校する際、病状回復の確認とまん延防止の観点から、保護者様には医療機関からの治癒証明書の提出をお願いいたします。なお、各書類は学校や宇都宮市のホームページからもダウンロードすることができますのでご活用ください。学校での感染症予防のためにご協力をお願いいたします。

感染症の種類	提出書類
インフルエンザ	インフルエンザ経過報告書（保護者記入）
第3種（その他の感染症） 溶連菌感染症 手足口病 マイコプラズマ 伝染性紅斑 ウイルス性胃腸炎 带状疱疹 など	登校届（保護者記入）
上位以外の感染症 麻疹 風疹 水痘 結核 咽頭結膜熱 流行性角結膜炎 腸管出血性大腸菌感染症 急性出血性結膜炎 など	意見書（医療機関記入）

※「意見書」については、本市医師会所属の医療機関へは、市医師会より備え付けの依頼がされていますが、医療機関により対応が異なる場合もあることから、これまで同様、治癒証明書の提出でも問題ありません。

※新型コロナウイルス感染症については、提出していただく書類はありませんが罹患した際には、学校へご連絡ください。