

ほけんだより 4月

令和3年4月12日

緑中学校

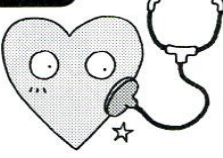









保健室発行

4月の保健目標

自分の体の状態を知ろう

入学、進級おめでとうございます。新しく173名の1年生を迎えて1学期がスタートしました。「がんばるぞ!」と張り切っている人も多いかと思いますが、緊張しすぎたり、不安をためたりしてはいませんか?ときには、やわらかな春風を感じたり、桜餅をたべたり、のんびり過ごす時間も大切にしてくださいね。保健室では、みなさんが健康で楽しく学校生活が送れるよう応援していきます。よろしくお願いします!




<p>内科検診</p>  <p>栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は?</p>	<p>眼科検診</p>  <p>目や目の周りに病気や異常がないかな?</p>	<p>耳鼻科検診</p>  <p>耳・鼻・のどに病気や異常がないかな?</p>	<p>歯科検診</p>  <p>歯や歯ぐきに病気や異常がないかな?</p>
<p>身体測定</p>  <p>身長・体重・座高、どれくらい成長したかな?</p>	<p>健康診断が始まります</p> <p>からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。</p> 		<p>視力検査</p>  <p>メガネをもっている人は忘れずに!</p>
<p>聴力検査</p>  <p>前日には耳掃除をしておこう!</p>	<p>尿検査</p>  <p>腎臓病や糖尿病の疑いがないかな?</p>	<p>心臓検診</p> 	<p>その他、学年によっては心電図や結核の検査をすることもあります。先生の指示をよく聞いて各検査に臨んでください。</p>


⚠️ 引き続き注意が必要です! 《 新型コロナウイルスへの対応 》



★清潔なハンカチとティッシュを毎日ポケットに入れておきましょう。



★こまめに(外から帰った後、食事の前、トイレの後など)石けんでていねいに手を洗いましょう。




★咳エチケットをまもろう!

- ・マスクをしましょう。
- ・咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおさえて、他の人から顔をそむけましょう。
- ・使ったティッシュはすぐにゴミ箱にすてましょう。
- ・咳やくしゃみのときにおおった手は、石けんでていねいに洗いましょう。


★一日三食、バランスの良い食事をしよう。



★規則正しい生活をしよう。



★人がたくさん集まる場所にはできるだけ行かないようにしましょう。



★うがい・アルコール消毒をしよう。




こんな症状はありませんか？ 毎朝健康チェックをしましょう！

- 鼻水がでる 頭が痛い のどが痛い 熱がある おなかが痛い
 咳がでる 食欲がない 体がだるい 寒気がする 吐き気がある

保護者の皆様へ

＜保健調査各種、緊急連絡カードについて＞

新学期当初に保健調査等いろいろな調査をお願いしております。お手順をおかけしますが、健康で安全な学校生活をする上で必要な事項ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。これらの調査で得た情報は、健康管理上また緊急連絡のために使い、適正に保護・管理させていただきます。また、記入に際し差し支えがあるとお考えのものは、直接担任または、養護教諭に連絡して下さっても結構です。

ご不明の点につきましては、何なりとお問い合わせください。

＜健康診断の事後処置について＞

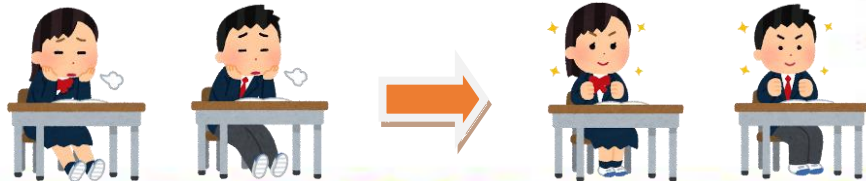
健康診断は、お子さまが安心して学校生活を送れるよう病気や異常がないかを発見するための機会です。定期健康診断結果に基づき、必要な方には、医療機関への受診をお勧めしておりますので、お子さまの医療機関への受診等にご理解・ご協力願います。さらに健康診断の結果により、学校において配慮や管理が必要な場合は主治医の指示の下、本人ならびに保護者の方と相談しながら、学校で適切な対応を実施していきたいと思っております。

朝ごはんより寝ていたい？

新学期がスタートしました。「1分でも長く寝ていたい」と朝ごはんの時間をけずっていませんか？朝ごはんを抜くと、頭がボーッとしたり、体のだるさや疲れを感じやすくなります。睡眠時間が少しのびても、これでは体によくありませんね。

特に、どんどん体が育つ成長期は1日に必要なエネルギーが最も多くなる時期です。朝からしっかり食べて、1日元気に過ごせるようにエネルギーを補給しましょう。

睡眠も大切ですが、朝ごはんの時間もつくってくださいね。



学校医の先生を紹介します	
+ 内科	上安原2丁目 林 東吉 先生 福増町北 藤井 浩之 先生
歯 歯科	福増町北 垣内 一徳 先生
耳 耳鼻科	寺中町 廣瀬 みずき 先生
目 眼科	上安原2丁目 中島 基宏 先生
薬 薬剤師	額新保1丁目 岩木 伸明 先生



保健室 の _____
橋本 真里奈 _____ です

甘い物と、スヌーピーが大好きです。みなさんが毎日元気に楽しい学校生活を送れるように、お手伝いさせていただきます。ルールを守って保健室を利用してくださいね。どうぞよろしくお願ひします。

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！