

ほけんだより ^{がっ}4月

4月の保健目標
自分の体の発育や健康状態
について知ろう



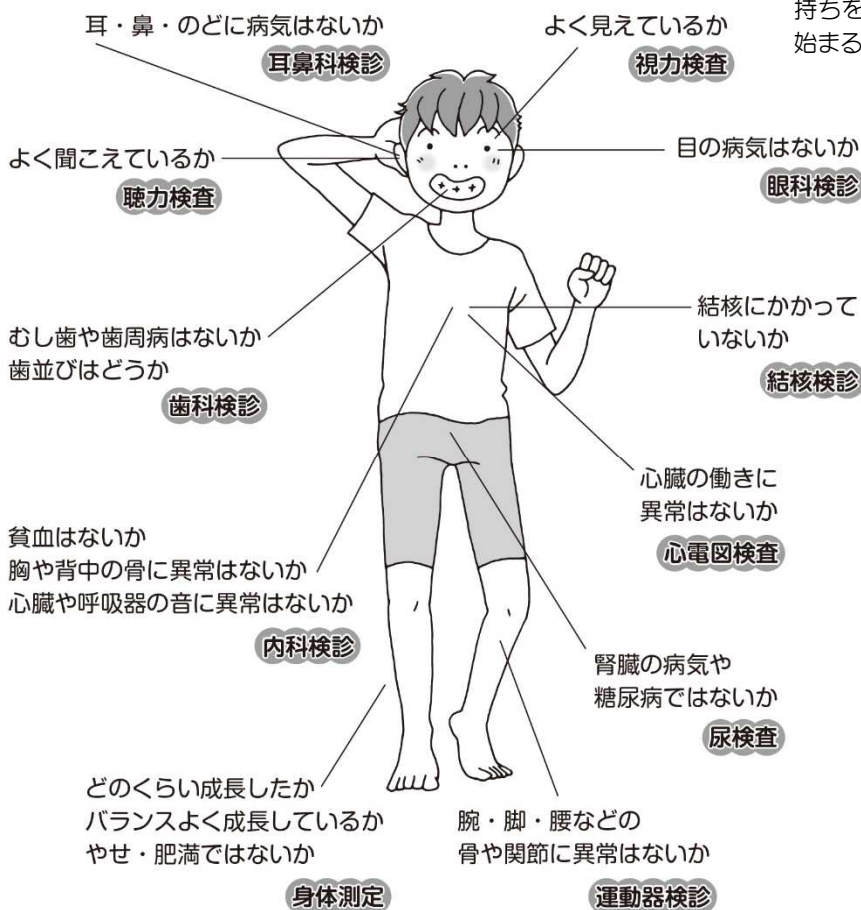
新緑の季節、クラスの新しい友達とともに、勉強や運動に頑張ろうと夢を膨らませていることでしょう。全国的に「新型コロナウイルス感染症第4波」が危惧されていますが、感染症対策を取り入れた「学校の生活様式」を守り、元気で安全に過ごしたいですね。そのためにも、「登校前の検温と健康チェック」を確実にを行い、熱などのかぜ症状がある場合、無理せず休養するようお願いいたします。



新しい学年が始まります

全力で 学校生活を送るために

健康診断ではこんなことを調べます



中学生のみなさんは、一生のうちでも、体や心が大きく変化する特別な時期にいて、その変化に戸惑う人もいるかもしれません。そんな中、健康診断は、その変化を受け止め、自分の体を大切に思う気持ちを育てる絶好のチャンスといえます。明日から始まる健康診断を積極的に受けてくださいね!!

| 今年度の健康診断の予定 | |
|----------------------|-----------|
| 4月9日(金) | 全校身体測定 |
| 4月15日(木) | 2年歯科検診 |
| 4月23日(金) 5月13日(水) | 2年内科検診 |
| 4月27日(火) | 3年歯科検診 |
| 4月28日(金) | 1年歯科検診 |
| 5月6日(火) 17日(月) | 3年内科検診 |
| 5月10日(月) | 1年心臓検診 |
| 5月18日(月) 6月1日(火) | 1年内科検診 |
| 5月20日(木) | 1年眼科検診 |
| 5月25日(火) | 尿1次検査 |
| 5月27日(木) | 1年耳鼻科検診 |
| 6月10日(木) | 尿1次2次混合検査 |
| 6月25日(金) | 尿3次検査 |

健康診断の目的は

スクリーニング
健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長を知る
からだバランスよく順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



自分のからだに関心を持つ
自分のからだや健康に関心を持つきっかけにして、毎日の生活の中で生かしていきましょう。



<4月9日(金)1~3限> 身長・体重測定、視力検査、聴力検査

マスク・換気・手指消毒を徹底し、学年間の交流がないように配慮して実施しますので、以下の注意事項を守り、感染症対策にご協力ください。

<事前の準備>



忘れ物に注意!

○メガネ使用者は、裸眼視力と矯正視力をはかる。



盛らないで! 耳はどこ? 歯、みがいた?

○手と足の爪を短く切っておく。

○髪の毛の結び目が頭頂部・後頭部にならないように注意する。

<検診中のマナー>

1. マスクを着用する。
2. しゃべらない。
待ち時間は、マイヘルスを読む、記入するなどして過ごす。(各自鉛筆を用意)
3. できるだけ人との距離をあける。
4. 検診の情報を、しつこく聞く、のぞき込む、からかうなどの行為はプライバシーの侵害なので注意しよう。

<制服で実施します>



先生からのお願いです

保健室利用 マニュアル



けがをしたらこれだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道でしっかり洗い流してから、血が出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら保健室へ。



職員室で許可書もらう

会長・副会長に伝えてから職員室へ。先生に「保健室利用許可書」をもらってから保健室へ行く。黙って突然いなくなると、みんなが心配します。



さわがない

大きな声でさわいだりするのはやめよう。体調不良者が辛い思いをしないように、心配りをお願いします。保健室前の廊下も静かに通ってくださいね。



継続的な処置はNG

保健室は応急手当を行う所です。家でのケガや、前にケガしたところのバンソウコウの貼り替えなどは、自分でできるようになってください。また、いつも使う薬は自分で準備しましょう。



あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

○年×組の△△です

ありがとうございました



朝のスタートが鍵



寝起きはよかったですか?

何時に寝ればスッキリ起きられるかな?

食欲はありますか?

脳やからだのエネルギーになる糖質はおすすめ

熱っぽくないですか?

熱やかぜ症状は無理せず休養を!

ウンチはできましたか?

朝ごはんの後に「トイレ」の習慣をつけてみよう

頭やお腹、他にも痛いところはありませんか?

からだの声には、きちんと耳を傾けよう