



ご入学・ご進級おめでとうございます。

心地よい緊張感の中、新学期がスタートしました。始業式に飯塚校長先生が「逆境を跳ね返す力」「折れない心」についてお話をされました。新しい年度が始まり勉強やクラブ活動など何事にも積極的に取り組むぞ！と意気込んでいる人も多いと思います。自分のめざす高い目標に到達するためにも毎日の生活のリズムを安定させて「しっかり休むこと」「しっかり食べること」「適度に運動すること」を心がけ、毎日の生活を丁寧に過ごしてください。

1 学校が安全な場所であるために……5つの感染症予防対策！

- ① 毎日の健康観察が大切です
体温測定と体調チェックの入力は8時10分まで
- ② ソーシャルディスタンスを保つ
食事をする時は、必ず前を向いて 密集 密接 密閉 の回避
- ③ マスクの着用忘れずに
会話する = マスクする…(マスクの下の笑顔も忘れずに😊)
- ④ 換気する……室内の二酸化炭素濃度1500PPM以下に保つ
- ⑤ 手洗い・消毒の徹底

皆様のご協力をお願いします。

2 保健室を気持ちよく利用するための4つのルールとマナー

- 1 保健室へ来るときは授業担当の先生に許可を得て来室してください。
- 2 原則休養時間は1時間までです。
休養後には保健室利用カードを渡します。必ず授業担当の先生にサインをもらい担任の先生に提出してください。
- 3 保健室で内服薬を与えることはできません。
腹痛、月経痛、頭痛などの症状で来室する方が多いです。いつも飲んでいる薬のある人は携帯するようにしてください。
- 4 保健室ではけがの応急処置をしますが、次の日や続けての処置、お家でのけがの対応は行っていません。湿布やばんそうこう、ガーゼの取りかえ、はりかえ等はおうちでしてきてくださいね。

保健室で『できる?』『できない?』 ○×

学校生活にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束ごととして「できること」と「できないこと」があります。しっかり守って利用してくださいね。

 けがの応急処置 「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できるところまでは自分で処置を。  悩みごとの相談 「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。気軽に話してみてください。	 体調不良時の一時休養 少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退になります。  体・心に関する学習 わかりやすい本や雑誌を紹介します。オススメ本の情報も随時募集中です!	 継続的な手当 応急処置以降の治療については医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。  内服薬の提供 かぜ薬や胃腸薬などもNG。必要な薬は各自で持参・管理してください。
--	--	--

3 スポーツ振興センターについて

学校の管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合、スポーツ振興センター給付申請を行うと医療費の一部が給付されます。(全校生徒加入)

共済制度のため細かい規約があります。不明な点は保健室までご連絡ください。

- 給付対象者 ~ 授業中、休み時間、登下校、部活動中といった学校管理下でのけがなど
- 給付対象外 ~ 保険診療1500円未満
- 申請方法 ~ 書類は保健室にあります。必要な方は各自取りに来てください。
自己申告ですので出し忘れや、事故発生から2年を経過すると申請ができませんのでご注意ください。

4 スクールカウンセラーについて

保護者の方も利用できます。(秘密厳守)

1人で悩まず相談してみませんか?

相談日 ~ 藤田先生 5月27日(木) 6月17日(木) 7月16日(金)

山崎先生 4月19日 5月10日、24日、31日 6月14日、28日 7月12日

いずれも月曜日です。

面談を希望される方は、担任の先生か保健室へ申し出てください。

電話で受付の場合は ☎0283 - 23 - 0239 山本まで

健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス
事前のお知らせをよく読んで
積極的に受けましょう



- 4月19日(月) ①腎臓検診 全員
4月20日(火) 心臓検診 1年生のみ 体操着着用 忘れずに！
4月21日(水) ①耳鼻科検診 1年1. 2. 3組 2年4. 5組
4月22日(木) 結核検診 1年生のみ 体操着着用
4月23日(金) ②耳鼻科検診 2年1. 2組 3年1. 2. 3. 4組
4月27日(火) 新体力テスト 体操着忘れずに！
身体計測 視力検査(普段使用している眼鏡やコンタクト忘れずに)(聴力検査は1. 3年生)
4月28日(水) ①歯科検診 1年4. 5組 2年1. 2. 3組
4月30日(金) ③耳鼻科検診 1年4. 5組 2年3組 3年5組
5月6日(木) ②腎臓検診 1回目未提出者
5月26日(水) ②歯科検診 2年4. 5組 3年5組
5月28日(金) 眼科検診 全員 設定日が1日のみのため欠席しないように！
5月31日(月) ③腎臓検診 (2次検診)

上記の他、6月には歯科検診を2回実施します。また、現在、内科検診日が未定のため決まり次第担任の先生を通じてご連絡します。

5 運動器検診問診票について……提出日4月23日(金)

問診票を配布しました。4月23日(金)まで担任の先生に提出してください。
問診票に記入する際は保護者の方に確認してもらってください。

6 学校医の先生を紹介します

内科 長島徹先生 耳鼻科 齋藤裕夫先生 眼科 西村彩子先生
歯科 中村均志先生 薬剤師 樽見えり子先生

最後に養護教諭の山本親香です。皆さんの「こころ」と「からだ」を全力でサポートします。
一年間宜しくお願いいたします！

腎臓検診の受け方

腎臓はとても静かな臓器です。何らかの異常があつたとしても痛みが出るなどわかりやすい症状はなく、ほとんどの人が無症状です。そのためいち早く異常を見つけるために毎年腎臓検診があるのです。

4月16日(金)

保健委員から容器の配布及び腎臓検診に関する説明が昼休みにあります。配布された名前シールのクラス・番号・名前に間違いがないか必ず確認してください。

提出日:4月19日(月)

登校後、すぐに保健委員に提出してください。
名前シールの貼っていない検体は検査できません。

4月18日(日)

- 1 前日の夜、ビタミンCを多く含むものはNG
- 2 入浴後排尿→コップ半分の水(100ml)を飲み2時間安静→その後直ぐ排尿→就寝

4月19日(月)

朝起きたらすぐ排尿し、中間尿を採取

- ◇ 生理の女子生徒は、シールを尿検査容器に貼り付けて、カップの用紙と併せて保健委員に提出すること。
- ◇ 尿を忘れた男子生徒は…保健室に容器 シール カップを取りに来て採尿してください。