



令和5年度が始まり、新型コロナウイルス感染症の対応が変わってきましたが、コロナウイルスは消滅したわけではありません。引き続き手洗いなどの予防を心がけましょう。

新しい生活は身体も心も疲れます。『睡眠』『運動』『栄養』『笑顔』など心と身体の健康が楽しい学校生活の基本です。今年度も保健室から皆さんのサポートをしていきたいと思っています。よろしくお願いします。

## 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！

しばらくは昨年度同様な対策をしてください。

### 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マスクの着用も続けてください

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

### ⑤手洗い・消毒の徹底



## 2 保健室を気持ちよく利用するためのルールとマナー

### 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、頭痛などの症状でいつも飲んでいる薬のある人は携帯しましょう。お友達同士の薬のやりとりもダメですよ！

### 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、家でのけがの対応は行いません。

湿布やばんそうこう、ガーゼの取りかえ、はりかえ等は家でできてくださいね。

### 保健室に来たとき、伝えることは？



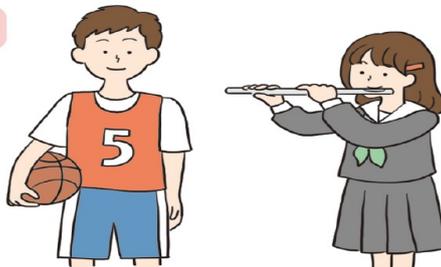
### 3 スポーツ振興センターについて

## 知っておこう 災害共済給付制度について

「災害共済給付制度」とは、みなさんが学校での生活・活動の中でけがなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

#### 給付対象となる「学校の管理下」の範囲

- ①各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など学校行事中
- ②部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
- ③業間休み、昼休み、始業前、放課後など学校の定めた特定時間中
- ④登校中、下校中
- ⑤その他（学校外で授業が行われるとき、集合・解散場所への合理的な経路など）



#### 給付対象となる「災害」の範囲

- ①負傷…捻挫、骨折、虫刺され、火傷など
- ②疾病…食中毒、脳しんとう、熱中症など
- ③障害…負傷や疾患が治り、後遺症が残った場合
- ④死亡…学校の管理下で発生した事件や上記疾病に直接起因する死亡・突然死



負傷・疾病では、原則的に初診から治癒までの間の医療費総額が5,000円以上（健康保険証を使った際の本人負担分が1,500円以上）の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関で受けた証明が必要です。保護者の方には別途お知らせしていますが、みなさんもぜひ、こうした制度があることを知っておいてください。

※学校の管理下かどうか、また給付申請の如何にかかわらず、大きなけがを負ったり病気にかかったりしたときは、欠席・遅刻や医療機関への受診状況等も含め、なるべく早く学校に連絡してください。

### 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） 一人で悩まず相談してみませんか？

相談日：藤田先生 4月24日(月) 5月22日(月) 6月8日(木) 7月4日(火)  
9月12日(火) 9月28日(木) 10月5日(木) 10月31日(火)  
11月14日(火) 12月19日(火) 1月30日(火) 3月19日(火)

山崎先生 4月14日(金)・28日(金) 5月12日(金)・26日(金)  
6月9日(金)・23日(金) 7月3日(月)・10(月)  
9月8日(金)・22日(金)・29日(金) 10月6日(金)・16日(月)・30日(月)  
11月13日(月)・24日(金) 12月4日(月)・18日(月)  
1月12日(金)・26日(金) 2月5日(月)・26日(月) 3月18日(月)

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。授業は認欠になります。

電話で申し込みの場合は☎0283 - 23 - 0239 保健室 杉まで

\* 4/14(金)山崎先生の相談を希望する人は、12(水)昼休みまでに予約をしてください。

## 5 健康診断について



### なぜ健康診断をする？ なぜ大切？

#### 健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法（第13条）では『学校においては、毎学年定期的に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない』とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

#### 大切な理由…健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつ。勉強も、運動も、趣味や遊びも、毎日の生活は体や心が元気であればこそです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。



### ・・・4月5月の検診予定・・・

日時	検診	対象者	注意事項
4/13(木)	結核検診	1年生	体操着着用
4/14(金)	耳鼻科検診	3年生	
4/17(月)	腎臓検診① 内科検診	全生徒 3-1,3-2,3-3,3-4	4/14(金)保健委員から容器等が配布されます。登校したら提出してください。必ずラベルは貼ってください。
4/18(火)	耳鼻科検診 心臓検診	2年生	体操着着用
4/19(水)	歯科検診	3-1,3-2,3-3,1-4	歯を磨いて登校しましょう。
4/20(木)	耳鼻科検診	1年生	
4/21(金)	心臓検診	1年生	体操着着用
4/24(月)	内科検診	3-5,2-1,2-2,2-3	
4/25(火)	身体計測・視力検査 聴力検査 新体力テスト	全生徒 聴力検査は1・3年生	体操着着用 眼鏡、コンタクトレンズ使用者は裸眼も測定するのでケースを持参
4/26(水)	歯科検診	3-4,3-5,2-5,1-5	歯を磨いて登校しましょう。
4/28(金)	腎臓検診②	前回未提出者、再検査の生徒	
5/1(月)	内科検診	1-1,1-2,2-4,2-5	
5/2(火)	内科検診	1-5,1-4,1-3	
5/10(水)	歯科検診	2-1,2-2,2-3、	歯を磨いて登校しましょう。
5/24(水)	歯科検診	2-4,1-1,1-2,1-3	歯を磨いて登校しましょう。

\*6月に眼科検診(1日のみ)があります。5月の「ほけんだより」でもお知らせします。なお、対象の学年、クラスは変更することもあります。

## 6 運動器検診問診票について……提出日4月13日(木)

2・3年生に問診票を配布します。4/13(木)までに担任の先生に提出してください。

内科検診が4/17(月)から始まるため早めの回収です。ご協力をお願いします。

1年生は保健調査票に記入してあるため、変更がありましたら保健室にお知らせください。



## 7 学校医の先生について



今年度お世話になる  
学校医の先生方です

- |        |                      |
|--------|----------------------|
| ★内科    | 長島徹先生 (長島医院)         |
| ★眼科    | 西村彩子先生 (佐野西村眼科クリニック) |
| ★耳鼻咽喉科 | 齋藤裕夫先生 (齋藤耳鼻咽喉科医院)   |
| ★歯科    | 中村均志先生 (中村歯科医院)      |
| ★薬剤師   | 樽見えり子先生 (かみや薬局高萩店)   |

## 腎臓検診の受け方



4月14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17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。

### <注意事項>

- 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
- 3 **4月17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。
- \* 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する。