



令和3年4月8日
光が丘第二中学校 保健室

進級・入学おめでとうございます。新たなスタートを切りました。まだ新しい環境に慣れていないかと思いますが、この1年間をより良い1年間にするためにも、健康第一で毎日を過ごしましょう。4月は健康診断もあります。自分のからだを知るチャンスなので、真剣に取り組みましょう。

また、まだまだ新型コロナウイルス感染症に油断せず、感染症対策を行っていきましょう。

～ “みんなで”新型コロナウイルスに打ち勝つために!! ～



①毎日の検温・健康観察

必ず毎朝検温をし、保護者に確認してもらってから登校してください。発熱や体調不良の際は登校を控えてください。毎登校時に昇降口で健康観察表のチェックをします。検温忘れや健康観察表忘れなど、健康状態が把握できない場合は校舎内に入ることができませんので、忘れずに記録して持ってきてください。

②手洗いの徹底

石けんによる手洗いが有効といわれています。特に登校時、給食前、体育の授業後、トイレ使用后など、こまめに手洗いをしてください。また、鼻や口を触ったりマスクを触ったりした後も、必ず手を洗ってください。

③清潔なハンカチ(タオル)の持参

手洗いをしたあとに、清潔なハンカチで拭いてください。手洗いをこまめに行うとハンカチが濡れたままの状態になってしまうので、複数枚持っていることが望ましいです。

④マスクの着用

マスクを介すことで、飛沫による感染をある程度防ぐことができます。そのため、毎日必ず着用して登校してください。マスクを忘れてしまった場合は保健室で貸し出しますが、後日未開封のものを返却してください。

⑤咳エチケット

マスクの着用やティッシュ・ハンカチ・袖などで鼻や口を覆うことを心掛けてください。唾液による感染リスクが一番高いため、気を付けましょう。唾液や鼻水が付着したティッシュは、家に持ち帰って処分してください。その処分ためのビニール袋を持参してください。併せて手洗いも忘れずに。

⑥こまめな換気

できるだけ常時、教室の対角2か所以上の窓を開け、換気をしてください。休み時間は全窓開けるのが望ましいです。

⑦“3密”を避ける

学校の中では、“密”になる場面が多々あります。なるべく密にならないよう、意識して生活するようにしてください。また、周りに配慮して、大声での会話は控えましょう。

⑧給食時は黙って前向きに

給食時は前を向いて、周りとは話せず食事をします。準備の際も不要な会話はしないようにしましょう。食事をするとき以外はマスクを着用してください。



このほかにも食事・睡眠を十分に摂り、適度な運動もして、健康な毎日を送りましょう!

→ 裏面へ

健康診断が始まります❀

学校医の先生を紹介します

健康診断の目的は…?



- その❀ 自分の成長や健康状態を知る
- その❀ 病気の疑いがないかを調べる
- その❀ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!

内科	加藤 貞明 先生
歯科	佐藤 和典 先生
耳鼻科	大木 光義 先生
眼科	富満 賢木 先生
薬剤師	尾崎 かをり 先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう!

健診日	健診内容	対象学年	時間	備考
4/15(木) 4/22(木)	内科	2,3 学年 1,2 学年	8:45~ 8:45~	該当クラスは体育着登校です。
4/15(木)	耳鼻科	全学年	13:10~	耳掃除をしておきましょう。
4/16(金)	身体計測	全学年	2~4 時間目	体育着登校です。メガネを使用している人は必ず持参しましょう。
4/21(水)	歯科	全学年	8:35~	必ず歯を磨いてきましょう。
4/22(金)	心臓病 (心電図)	1 学年	13:30~	2,3 学年の該当者も実施します。
5/17(月) 5/25(火)	腎臓病 (尿検査)	全学年	朝回収	5/17(月)の朝、忘れずに検尿をして持ってきてください。
6/7(月)	眼科	全学年	13:30~	コンタクト使用者は、健診時に申し出てください。

保健室のルール

- 1 保健室の利用は、原則保健委員の付き添いのもと、休み時間とします。
- 2 入るときはノックをし、あいさつをしましょう。
- 3 具合の悪い人が休んでいることがあります。保健室の中や前では騒がないようにしましょう。
- 4 保健室で休養できるのは、原則1時間です。
- 5 テーピングやガーゼ交換などの継続した治療はできません。飲み薬もあげられません。
- 6 授業中や部活動中に体調が悪くなったりけがをしまったりしたときには、担当の先生の指示に従って来室してください。
- 7 無断で保健室に入ったり、薬品やベッドを使ったりしないでください。
- 8 保健室に先生がいないときは、職員室の先生に声をかけてください。

保健室 より

一言メッセージ!

皆さんが健康で安全に学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートさせていただきます! よろしくお祈りします。



保護者の皆様

年度初めの保健関係書類の提出にご協力いただきありがとうございます。お子様が健康で安全に過ごせるよう、いくつかお願いがございます。

毎朝のお子様の検温・健康状態を必ず保護者の方も確認していただきますようお願いいたします。発熱や体調不良(風邪症状・倦怠感・息苦しさ等)の際は、自宅での休養をお願いいたします。登校後に発熱や体調不良がみられた場合は、早退させますのであらかじめご承知おきください。

お子様の健康に関わることなどで、何か心配なことがございましたら、伝えておきたいことがございましたら、ご相談ください。

1年間、よろしくお願いいたします。