



保健だより

令和4年4月6日 ~4月号~

練馬区立北町中学校 保健室

進級おめでとうございます。

春休み、元気に過ごせましたか?いよいよ始まりますね。保健室は引き続き、養護教諭の三浦が担当します。皆さんが健康で有意義な学校生活を送れるよう、保健室からお手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。

保健室はこんなときに来てください

- 1 けがや体の具合が悪いとき **※保健室に先生がいないときは職員室の先生に相談してください。**
 - ・けがをしたとき、軽い手当や病院へ行くまでの応急処置をします。
 - ・体の調子が悪いときや、気分が悪くなったとき、1時間ほど休養し様子をみます。
- 2 体や健康について知りたいとき
 - ・自分の身長や体重を知ることができます。
 - ・体や健康についての本や資料があります。(保健室の本や資料はみんなのもの。大切に使ってください)
- 3 心配なことを相談したいとき
 - ・心配ごとや悩みがあると、体調を崩すことがあります。そんなとき、ちょっと話をするだけで気分がスッキリしますよ。
- 4 日本スポーツ振興センター災害給付の手続きが必要なとき
 - ・学校の管理下でけがをして医療機関に受診したとき、給付金を申請できます。担任の先生や顧問の先生に連絡をして申し出てください。

保健室で行う処置について

- 保健室利用するときは**
- ・授業に遅れそうなときは教科の先生に断ってからきましょう。
 - ・保健給食委員に付き添ってもらるか、保健室に行く伝えてから利用しましょう。

○保健室は、あくまで応急処置の場です。

- ・内服薬は使用しません。
- ・応急手当は、当日のものについて対応します。継続的な処置は行いません。

※学校でその日に起こった傷病を対象とします。登校後に学校で具合が悪くなったり、けがをしたとき、保健室で初期の応急対応をいたします。登校前の体調不良・疾病や継続的な処置などはご家庭で対応されますよう、お願いいたします。また、症状や状況によっては、初期対応をしながら、保護者に連絡を取らせて頂きます。お忙しいところは存じますが、お迎え等の対応をお願いいたします。

○医師の受診を必要とするけがをしてしまったときの対応

- ・受診する病院の選定は、保護者に一任し、お子様を保護者へお返しすることを基本とします。
- ・校内で病気や大きなけがが発生し、お迎え等で対応が間に合わない場合は次のとおり対応します。
 - ① 応急手当→②家庭連絡→③医療機関搬送(養護教諭または教員が付き添い)→④医療機関で養護教諭または教員と保護者が合流(保険証・子ども医療証をお持ち下さい)→⑤診察

○気分の悪い人や病気の人が一時的に休むところです。

- ・1時間以上の休養が必要で、授業を受けられないときは、早退の手続きをとります。
 - ※現在、新型コロナウイルス感染症対策として、風邪症状などの体調不良の場合は原則休養せずに早退の措置をとっております。

※1時間目の授業から保健室で休むことがないように、体調を整えてから登校してください。

○保健室では、先生の指示を守ってください。・勝手にベッドに寝転んだり、薬品や器具を使用しないでください。

4 月当初の保健関係書類提出のお願い

- ・4 月は保健関係でも提出していただく書類がたくさんあります。期日を守ってご提出ください。
- ・クラス、出席番号のご記入もよろしくお願ひします。

学年	提出期日	提出書類
1 年生	4 月 11 日 (月)	① 保健調査票 ②結核問診票 ③心臓検診調査票 ④アレルギー問診票
2 年生		① 保健調査票 ②結核問診票
3 年生		① 保健調査票 ②結核問診票

※ 書類提出は遅くとも、4 月 12 日 (火) までに提出ください。

健康診断がはじまります

4 月から 6 月にかけて、健康診断が行われます。健康診断は、皆さんの身体の発育状態や健康状態を調べ、充実した学校生活が過ごせるように行われます。

健康診断の日程

月・日	曜	検診	対象	時間	服装・注意事項
4/13	水	内科検診	1・2 年生	8:55~	体育着、長袖ジャージ
4/20	水	内科検診	3 年生	8:55~	体育着、長袖ジャージ
4/22	金	心臓検診	1 年生	13:30~	体育着、長袖ジャージ
4/25	月	腎臓検診 1 次	全学年	登校後すぐ	容器に必ず名前を記入する
5/2	月	身体計測	全学年	8:55~	体育着
5/11	水	耳鼻科検診	全学年	8:55~	前日に耳まわりを清潔にしてください
5/12	木	眼科検診	全学年	8:55~	眼鏡使用者は必ず持参 ※コンタクト使用者は着用したままで可
5/13	金	腎臓検診 1 次予備	1 次未提出者	8:30~55	各自、保健室に直接提出
5/19	木	歯科検診	全学年	8:55~	登校前に必ず歯を磨いてください
5/25	水	修学旅行事前健診	3 年生	8:55~	体育着、長袖ジャージ
5/27	金	腎臓検診 2 次	2 次対象者	8:30~55	各自、保健室に直接提出
6/7	火	腎臓検診 2 次予備	2 次検査 未提出者	8:30~55	保健室に登校後すぐ直接提出

校医の先生の紹介

担当	お名前	医療機関名	住所	電話番号
内科	麦島 真理	麦島内科クリニック	錦 1-21-1	3550-2256
眼科	堤 篤子	つつみ眼科クリニック	北町 2-22-8	3933-0955
耳鼻科	町野 満	耳鼻咽喉科まちの医院	北町 1-284	3933-2344
歯科	山田 茂幸	山田歯科	北町 2-41-3	3559-2362
薬剤師	新井 みどり	たーとす薬局	平和台 2-11-14	3933-1235

☆お願い☆

早退する際は必ず、また、けがや病気についてなど学校から保護者の方に連絡をとる場合があります。連絡先が届け出以外の場合は、その連絡先を生徒手帳などにメモしておきましょう。

新型コロナウイルス感染症対策～意識して行動しよう～

練馬区立北町中学校 保健室

手洗いの徹底

Point

- ①せっけんを使って30秒
- ②指・指の間・爪・手首なども重点的に
- ③持参したハンカチで拭く（貸し借り×）



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

point 手洗いのタイミング

- ・登校後・毎授業後・咳やくしゃみをした後・給食前・用具など共有物を触った後

マスク着用の徹底

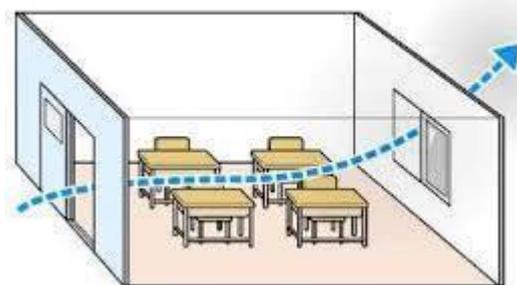
原則、マスク着用をお願いします。

（給食などでマスクを外した際に入れるケースもあると）



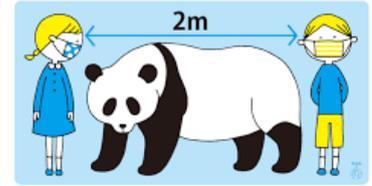
換気の徹底

- ・ドアは原則閉めない
- ・換気扇は常にスイッチ ON
- ・窓は前後2か所を開ける
（対角線上に開けると空気の流れることができる）

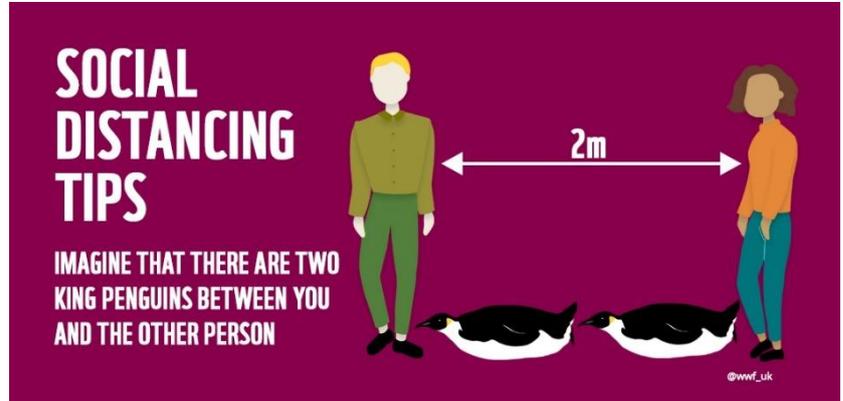


距離を取ろう

場面	方法
給食	対面にせず、前向きで行う
休み時間	大人数で固まって行動しない
登下校	ソーシャルディスタンスを意識する



あ い だ をあけよう



健康観察

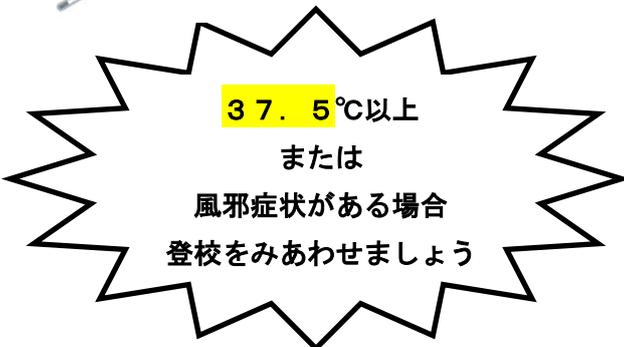
起床時検温
健康カード記入



教室
担任・副担任
が確認



検温忘れ・カード忘れ
↓
廊下
副担任が検温
忘れカード（緑）記入
↓
担任に提出



※風邪症状

（咽頭痛・咳・強いだるさ・頭痛・腹痛・吐き気など）

学校生活のルール

・ゴミは持ち帰る

ビニール袋を持参してマスクや鼻水をかんだティッシュなどのゴミは持ち帰るよう
お願いします。

学校のゴミ箱は感染症対策のため使用できません。

・ウォータークーラーは使用禁止です。

水筒を持参するようにしてください。



新型コロナウイルス感染症対応に関する登校の判断について

「感染予防のため体調不良の場合は登校させない」「学校で具合が悪くなった場合は休ませずに早退させる」ということは多くの皆様のご協力のおかげで徹底されておりますが、ご家族の体調不良等によるお子様の登校の判断に関して、本校の登校の判断基準を下記の通りお知らせさせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

登校の判断

1	同居するご家族が濃厚接触者と判断され、保健所（勤務先）から2週間の自宅待機となった場合	生徒本人に症状がなければ通常の生活を行ってかまいません。ただし、毎日の検温と健康観察を徹底してください。この場合も必ず学校へご連絡をお願いいたします。保護者方の判断で欠席する場合は出席停止といたします。 (濃厚接触者は感染者ではないので、濃厚接触者と接触した人は濃厚接触者にはならない ^{練馬区HP} より)
2	同居するご家族に発熱者がいる場合	同居しているご家族の方に発熱等の風邪症状がみられる場合などは登校を見合わせてください。ご家族の方の症状が改善されるまで出席停止といたします。 参考:「感染が蔓延している地域においては、同居の家族に発熱等の風邪症状がみられるときにも出席停止の措置をとる。」 ^{文科省 学校運営のガイドライン}
3	同居するご家族の感染が疑われる場合	
4	同居するご家族が陽性者となった場合	
5	生徒本人が発熱等の風邪症状や体調不良がある場合	感染拡大防止のため、登校は見合わせてください。 学校保健安全法第19条に基づき出席停止といたします。
6	生徒本人がPCR検査を受けた場合	登校できません。結果が判明するまで出席停止となります。結果が陰性と判明してから登校させてください。
7	生徒本人が濃厚接触者と判断された場合	登校できません。最終接触日の翌日から起算して14日間または保健所の指示する期間は出席停止になります。