

令和4年4月11日

練馬区立関中学校 保健室

新年度がスタートし、学校は活気に満ちあふれています。新しいクラス、新しい先生、新しい友達と、新鮮な毎日をご過ごしていると思いますが、新しい目標をしっかりと持ち、充実した学校生活を送ってください！

この時期は環境の変化による緊張や不安で、自分でも気づかぬうちに疲労がたまっていることがあります。体調を整えるためにも、睡眠や休養はしっかりととり、体を休めることも大切にしてくださいね。

関中学校保健室では、生徒の皆さんが心身ともに健康で、楽しく学校生活を過ごせるよう、サポートしていきたいと考えています。ほけんだよりでは、健康に関する様々な情報をお伝えしていきます。保護者の皆様にもお読みいただくと幸いです。

よろしくおねがいします！



## ★保健室はこのような時に利用してください★

- 学校でけがをした時
- 具合が悪くなった時
- 心配事や悩み事がある時
- からだや健康について学びたい時

## ★利用の方法★

### 授業中の場合

- 教科担任の先生に許可を得て、「保健室連絡カード」を書いてもらい、それを持って保健室に行く。  
(とても具合が悪い時は、教科担任の先生の許可をもらって、保健委員に付き添ってもらおう。)
- 教室に戻るときは、「保健室連絡カード」を渡します。必ず教科担任の先生へ渡してください。

### 休み時間の場合

- 保健委員と一緒に保健室に行く。保健委員がいない場合は、友達に付き添ってもらおう。
- 次の授業に遅れそうな場合は、必ず次の授業の先生に伝えてから保健室に行く。

休み時間に利用しましょう。  
急な体調不良やけがの時は、授業の先生に相談してください。

## ★保健室利用のルール★

- 保健室はけがや体調不良の人が利用します。静かに利用してください。
- 保健室に入る時は、ロックをして入室し、自分のクラスと名前、来室した理由を伝えてください。
- 保健室での休養は1時間を目安とします。睡眠不足解消での利用はできません。
- 保健室のけがの処置は、学校でのけがの応急処置のみです。家庭や習い事でのけが、継続的な処置は家庭でお願いします。
- 内服薬はあげることができません。また、コンタクトのケア用品やポケットティッシュ、マスクなども自分で用意してください。
- 保健室での休養は、原則1時間程度とし、休んでもよくなる場合には保護者に連絡して早退になります。  
(感染症予防のため、発熱やかぜ症状などの体調不良の場合は早退になります。)
- 保健室が閉まっている場合には、職員室を訪ねてください。
- 集団での利用は、休んでいる人への迷惑になりますのでやめましょう。
- 感染症流行時は保健室が密にならないよう、入室人数を制限します。





皆さんの健康状態を知るために、必要な検査・検診です。この機会に、自分の体のことを理解し、日々健康的な生活を送れるようにこころがけましょう。

1学期の日程は下記の通りです。検診前には、目的にあわせて耳を掃除したり、歯みがきをていねいにしたり、持ち物も確認し、健康診断に備えてください。

## 【1学期の健康診断日程】

月	日	曜日	保健行事	対象学年	開始時刻	会場	準備等
4	20	水	眼科健診	全学年	13:20	保健室	特になし
	21	木	腎臓病検診（尿検査）1次1回目回収	全学年	8:40迄	教室 回収	忘れずに持参する。 男女別に教室で回収。
	22	金	3年生 身体計測	3年生	8:45	体育館 他	ジャージ登校 めがね使用者は持参
			2年生 身体計測	2年生	10:45	体育館 他	ジャージ登校 めがね使用者は持参
			1年生 身体計測	1年生	13:30	体育館 他	ジャージ登校 めがね使用者は持参
	27	水	1年生 内科健診(側わん・結核健診含)	1年生	13:20	保健室	ジャージ(中は体育着)登校
	28	木	1年生 歯科健診	1年生	8:45	保健室	朝食後、ていねいにブラッシングをしてこるこ。
5	9	月	腎臓病検診（尿検査）1次2回目回収	前回未提出者	8:40迄	教室 回収	前回未提出者は忘れずに持参する。 教室で回収。
	11	水	2年生 内科健診(側わん・結核健診含)	2年生	13:20	保健室	ジャージ(中は体育着)登校
	12	木	2年生 歯科健診	2年生	8:45	保健室	朝食後、ていねいにブラッシングをしてこるこ。
	13	金	心臓病検診	1年生及び 該当者	9:00	図書室 保健室	ジャージ（中は体育着）登校
	16	月	修学旅行事前健康相談	3年生の 希望者	13:30	保健室	事前アンケートを行います。
	17	火	耳鼻科健診	全学年	8:45	保健室	耳そうじをしておくこ。
	19	木	腎臓病検診（尿検査）2次回収	2次対象者	8:40迄	保健室	対象者には個別に連絡します。 保健室に直接提出。
6	1	水	3年生 内科健診(側わん・結核健診含)	3年生	13:20	保健室	ジャージ(中は体育着)登校
	2	木	3年生 歯科健診	3年生	8:45	保健室	朝食後、ていねいにブラッシングをしてこるこ。
	7	火	腎臓病検診（尿検査）予備回収	1次・2次 未提出者	8:25迄	保健室	8:25までに保健室に直接提出。 (その後、上石神井中学校に持ち込みます。)

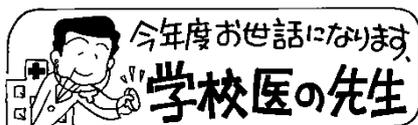
### 【健康診断についての注意事項】

\*身体計測、内科健診、心臓病検診(1年)の当日は、ジャージ登校(中は体育着)でお願いします。

\*内科健診では背骨の検査もしますので、女子は背骨が見えるような下着にしてください。  
(タンクトップ体型はなるべく避けてください。)

\*健康診断を欠席された場合には、「健康診断受診のおすすめ」をお渡しします。校医の先生の医院で健診を受け、「受診報告書」を学校にご提出ください。未受診のままですと、授業に支障をきたす場合があります。

\*学校行事や学校医の都合、新型コロナウイルス感染症の影響により、健康診断の日程が変更になる場合があります。



内科医：申 偉秀先生（関町内科クリニック）  
眼科医：大野 隆一郎先生（石神井台アイクリニック）  
歯科医：池田 頼宣先生（池田歯科クリニック）  
耳鼻科医：大竹 英夫先生（大竹耳鼻咽喉科）  
薬剤師：丹野 和彦先生

### ～保健書類 提出の確認について～

始業式・入学式の日に、保健関係の書類を配布しました。また提出していない人は、必要事項を記入して提出してください。未記入の箇所があり、再度記入するよう指示があった人は、記入ができ次第すぐに学校へ提出してください。

- ① 保健調査票（全学年）
- ② 結核健診問診票（全学年）
- ③ 心臓検診問診票（1年生のみ）

※提出期限

**4月11日(月)**

# コロナウイルス感染予防のため、 \*ご協力をお願いします\*

感染症拡大防止のため、関学校では練馬区のガイドラインに基づき、対応します。なお、ガイドライン改定等により、対応が適宜変更される場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 家庭では・・・

- ・必ず検温をして、体調の確認をしましょう。
- ・タブレットで健康観察フォームを入力する  
(タブレットでの入力ができない場合は、紙の健康カード等に記入し、学校に持っていく。)



健康観察を念入りに!



⇒体調不良があったら、登校をしないで、自宅で休養してください。

※欠席の連絡は、保護者の方から連絡してください。

健康カード・マスク・水筒・

ハンカチを忘れずにね!

## 登校したら・・・

- ・登校後、教室に入る前に石けんで手を洗います。  
(自分の学年の水道以外にも、1階や2階の水道を使って構いません。)
- ・学校ではマスクを着用してください。
- ・運動をする時など、マスクを外すときは、人との距離を2m以上とりましょう。
- ・健康観察フォーム(健康カード)は、登校後、先生にチェックしてもらいます。
- ・健康観察やマスクを忘れてしまった場合は、すぐに先生に申し出てください。
- ・水筒を持参し、水分補給は各自行ってください。水筒の中身が無くなった時に冷水器の水を足すことができます。

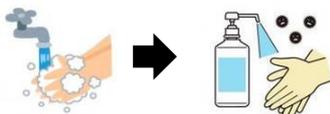


## 休み時間は・・・

- ・トイレの後、体育の後、休み時間、教室移動のタイミングなどで、こまめに石けんで手を洗ってください。
- ・トイレは密集しないよう、混んでいたら廊下で待ちましょう。(用が済んだらすぐ退出してください。)
- ・友達との会話は、距離を十分取りましょう。
- ・ゴミは、感染予防を意識し、各自責任持ってきちんと捨てましょう。

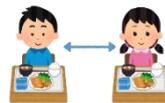
## 給食の時は・・・

- ・手洗いは速やかに行ってください。
- ・配膳前にはアルコール消毒をします。
- ・給食を食べるときはマスクを外すので、しゃべらないでください。



## 部活の時は・・・

- ・こまめに手洗いを行ってください。
- ・人との距離を保って活動しましょう。



## その他、学校での感染症対策について

- ・教室では、前方・後方2か所、外側と廊下側の窓を開けて常時換気をしています。
- ・各教室や特別教室にアルコール消毒を設置し、必要に応じて消毒ができるようにしています。
- ・大勢がよく触れる箇所(教室のドアノブ、手すりなど)は、練馬区のガイドラインに基づき必要に消毒を行います。

### 手洗いの6つのタイミング

<p>外から教室に入るとき</p>	<p>咳やくしゃみ、鼻をかんだとき</p>	<p>給食(昼食)の前後</p>
<p>掃除の後</p>	<p>トイレの後</p>	<p>共有のものを触ったとき</p>

- ・美術室や理科室、パソコン室などの特別教室での授業の時は、教室に入る前に手洗いや、教室に設置しているアルコール消毒をしてください。
- ・授業が終わり、教室に戻るときも、手洗いをしましょう。

## ＊＊保護者の皆様へのお願い＊＊

### ◎ご家庭での健康観察、感染予防対策を十分にお願いたします。

毎朝の検温および健康観察を十分にお願いたします。発熱の有無以外にも、元気な様子か、食欲の有無等の体調確認をお願いたします。また、家庭での感染予防対策（3密の回避、手洗い、マスク着用等）をお願いたします。

### ◎お子様やご家族の体調が良くない場合は・・・

お子様の体調が良くない場合は、熱が無くても無理をさせず、ご家庭で様子を見ていただき、状況によって医療機関等に受診や相談をするようお願いたします。また、ご家族で発熱などの風邪症状がある場合も、念のため欠席をお願いたします。学校を欠席される場合は、保護者の方がご連絡ください。

なお、本人およびご家族の風邪症状（鼻水・咳など）、頭痛、腹痛、気分不良、体のだるさ等の体調不良で欠席する場合は、発熱の有無に関わらず「出席停止」扱いになりますので、症状が治まるまでご家庭での休養をお願いたします。例えば「夜に発熱し、翌朝は熱が下がった。」という場合も、登校後に再度発熱する場合がありますので、念のためご家庭で休養することをお勧めします。学校での感染症拡大防止のため、ご理解・ご協力をお願いたします。

### ◎濃厚接触者となったり、PCR検査・抗原検査を受けることになったら・・・

学校へご連絡ください。その際、検査を受ける日時、検査場所、いつからどのような症状があるか等についてもお知らせください。検査の結果が出ましたら、保護者の方が学校へご連絡ください。

＊ご不明な点等がありましたら、関中学校までお問い合わせください。



## 給食がはじまります！～アレルギーについて考えよう～

いよいよ給食が始まります！給食のスタートにともない、みなさんにアレルギーについて知ってほしいと思います。食物アレルギーがある人もない人も、正しい知識を身につけましょう！

### ＊アレルギーとは・・・＊

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物が侵入してきたときに、それらを追い出す「免疫」という働きがあります。ところが、食物など、本来は体に害を与えない物も異物として判断し、免疫反応が過剰に働いてしまうことがあります。これを「アレルギー反応」といいます。特に、食べ物で起こるアレルギーを「食物アレルギー」といいます。

### ＊どうしたらアレルギーがでるの？＊

アレルギーの原因となる物が体の中に入ると起こります。アレルギーを起こす量や症状も人それぞれで、原因物に触れただけでも症状が出る人もいます。アレルギーがある人は、自分がどのような物が原因で、どのような症状が起こる可能性があるのかをきちんと把握し、他の人にも説明できるようにしておくことが大切です。

また、アレルギーのため、給食対応がある人や、体調によって給食の量をする人もいます。アレルギーが無い人もアレルギーについて理解し、配慮できるようにしましょう。

### ＊アレルギーの主な症状＊

皮膚（ひふ）	肌のかゆみ・赤み じんましん むくみ など
目	目の赤み まぶたがはれる など
お腹	気持ちが悪い 腹痛 吐気・おう吐 下痢 など
口・のど	口の中のかゆみ のどがイガイガする せきがでる 息苦しいなど
その他	ぐったりする 意識がなくなる など

食後や運動の後、何かを触った後などにこのような症状が出たら、すぐに先生に知らせてください！