

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和4年3月3日



今年度もあと3月を残すのみとなりました。

この1年間はどんな年だったでしょうか？辛いこともあったと思いますが、それを乗り越えることで心も大きく成長したことでしょう。

今年度の反省をしっかりとし、来年度さらにステップアップしていきたいですね。

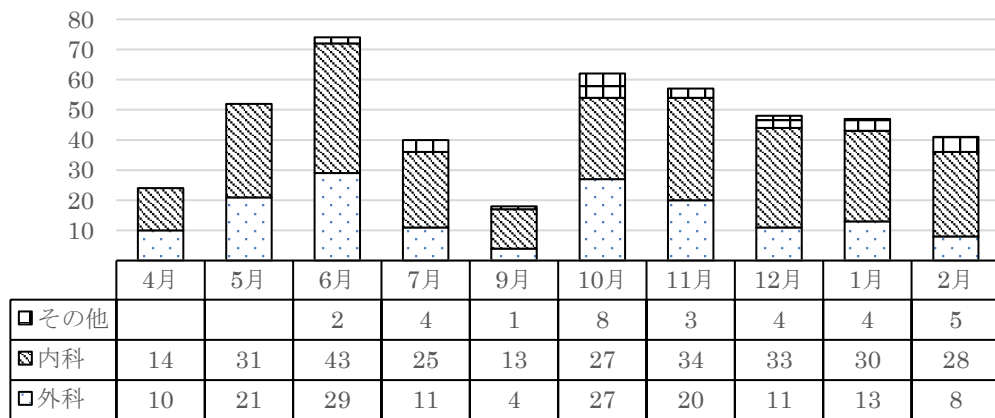
一方で、全国的にコロナ感染症の感染拡大についてはまだまだ油断できない状況です。気を緩めることなく感染予防にしっかり取り組んでいきましょう。

3月の保健目標

自分の健康を振り返ろう！

3月は1年間のまとめの時期です。勉強面はもちろんですが、健康面も振り返ってみましょう。できなかったことは来年度に向け、少しずつでも改善していきましょう。

月別 来室者数

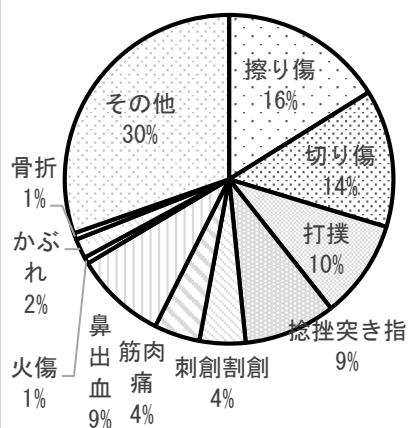


令和3年度の保健室の来室記録をまとめました。(R3.4.8~R4.2.16)

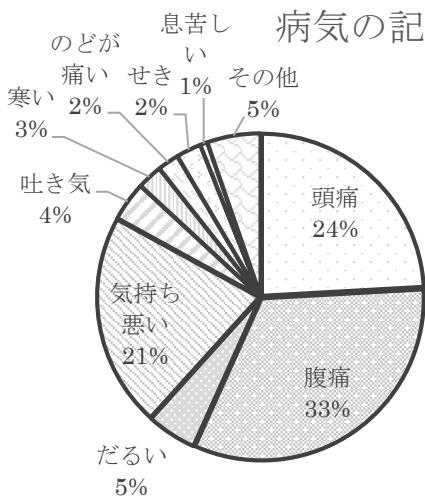
今年度は運動会があった6月をピークに、10月も多くの来室がありました。9月はコロナ感染症予防のために午前授業だったこともあり、来室数が少なくなりました。正規の時間割に戻り、部活動が再開されると来室数が増えました。けがの来室数よりも内科の来室数が多く、曜日別では月曜日の来室が多いことがわかっています。

週末の休みで生活リズムが崩れないよう、心も体もリフレッシュして週の始めを迎えたいですね。

ケガの記録



病気の記録



<<<コロナ感染症予防に関するお願い>>>

①現在も、軽度の風邪症状では欠席をお願いしているところです。

引き続き、風邪症状がある際は登校を見合わせていただきますようお願いいたします。その場合、速やかに医療機関を受診し、その指示に従ってください。

(コロナ感染の心配がある場合は出席停止扱いとなります。)



②お子様が新型コロナウイルス感染症の PCR 検査をうけることになりましたら

「発症日・現在の症状・医療機関・結果予定日等」を学校までお知らせください。

③同居家族に発熱などの症状がある場合は、登校の見合わせをお願いしています。また、同居家族が PCR 検査を受け、結果が出るまでは登校を見合わせてください。(出席停止扱いとなります。)

④関係機関と協議の結果、濃厚接触者となりましたら、学校より電話連絡させていただく場合がございます。

急遽、早退等の措置をお願いすることがございますが、ご協力をお願いします。

⑤土日や放課後の生活でも感染症予防の徹底をお願いします。友達同士の飲食(お菓子等を含む)などは要注意です。飲食を共にしたケースでは、発症・濃厚接触者になることがあります。

⑥コロナ陽性者及び濃厚接触者になった場合は、医療機関または保健所等の指示に従い、療養期間を経てから登校してください。(練馬区による療養期間の目安は **陽性者**…症状が出た翌日から 10 日以上経過、かつ症状軽快から 72 時間以上経過するまで **濃厚接触者**…感染者と接触した最終日の翌日から 7 日間 とされています。)

☆引き続き、感染拡大予防にご協力をお願いいたします。☆

新年度に入ると健康診断が始まりますが、今年度中に受診の必要のある場合は、早めに治しておきましょう。特に、3年生は、4月以降受診する場合は医療費がかかります。(練馬区では「子ども医療証」を使うと医療費が無料になります。「子ども医療証」は中学3年生の3月31日までが対象となります。)虫歯や視力低下が心配な場合は3月中に病院を受診するようにしましょう。

新年度にむけて、 体のメンテナンスを!

調子のよくない
ところはないか、
チェックしよう。

<input checked="" type="checkbox"/>	歯
<input checked="" type="checkbox"/>	目
<input checked="" type="checkbox"/>	耳・鼻
<input type="checkbox"/>	—
<input type="checkbox"/>	—



<<<保健室からの LAST MESSAGE>>>



早いもので、3年生はもう卒業ですね。いろいろな思いが胸に湧いてくることと思います。別れはつらいですが、また新しい出会いがあり、始まりでもあります。皆さんには、ぜひ、前を向いて新たな一歩を力強く踏み出してほしいと思います。くれぐれも、無理をせず、体に気を付けてこれからの人生を歩んで行ってください!! 応援しています!