

ほけんだより 4月

2021.4.7 鯉川中学校
発行責任者：校長 相馬慶二
文責：養護教諭 角田千紘

みなさん、ご入学・進級おめでとうございます。1年生のみなさん、これから始まる中学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。2・3年生のみなさんは、学年が変わり新たな気持ちで、やる気に満ちあふれていることと思います。今の気持ちを大切に、それぞれの目標に向かって一步一步前進していきましょう。



今年度みなさんの健康のサポートをします、養護教諭の角田千紘です。よろしくお願いいたします。

健康診断の日程

健康診断が始まります。みなさんの健康状態を知るための大切な検査・検診です。しっかりと自覚をもって受けましょう。

日時	検査	対象	注意事項
4月 7日(水) 1校時	身体測定	全校生	夏用運動着を着用する。
14日(水) 9:40~	歯科検診	全校生	朝、丁寧に歯みがきをする。
15日(水) 朝回収	尿検査	全校生	当日の朝、尿をとる。
26日(月) 8:40~	心電図検査	1年生全員 (2・3年生の希望者)	※問診票の提出があります。 ※2・3年生の希望者は、自己負担となりますので、申込用紙に現金を添えて提出してください。
	貧血検査	2年生	※貧血検査代500円を集金します。
5月14日(金) 13:30~	内科検診	全校生	事前に保健調査票を提出する。

※保健関係書類(水色の封筒)の提出は4月12日になっております。

感染症対策のおさらい

各地で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症。一人一人がしっかりと感染症対策をして、充実したスタートができるようにしましょう。

○予防は、手洗い、アルコール消毒、規則正しい生活

*手洗いは30秒が効果的です。

*登校したとき、教室へ入るときはアルコール消毒をしてから入りましょう。

*規則正しい生活や栄養のある食事で免疫力をUP!

○朝の健康観察、体温測定で体調チェック

*毎朝体温を測定し、体温チェックシートに記入しましょう。

(毎朝担任がチェックさせていただきます)

○マスク着用、咳エチケットで感染拡大防止



保護者のみなさまへお願い

- 1 手洗いや消毒についてはご家庭でもお声かけください。
- 2 毎朝の体温チェックシートのご確認をお願いいたします。
- 3 体調が悪いときや熱があるときは、登校せずに家庭で様子をみてください。

保健室の利用マニュアル

保健室の利用の仕方をおさらいしましょう！



- ① けがや病気で来室する際は、担任の先生に伝えましょう**
保健室に来室する際は、必ず担任の先生や次の授業の先生に伝えてください。教室や授業にいないと先生方も心配します。
- ② 保健室で休養するのは原則1時間です**
「体調が悪いな」「少し保健室で休みたいな」そんなときは我慢せずに保健室に来てください。1時間休養しても治らないときは早退となります。お家でゆっくり休養しましょう。
- ③ 養護教諭がいなときは利用できません**
出張や外出などで養護教諭が不在の時は保健室を利用できません。保健室に養護教諭がいなときは、職員室にいる先生に声をかけてください。
- ④ 使ったらキレイに元に戻しましょう**
体温計やベッドなど、保健室を利用した際に使った物は、次に利用する人のために、きれいにしたり、元の場所に戻したりしましょう。また、氷のうなど、借りた物は必ず返してください。
- ⑤ 悩みの相談やお話したい人、自分の健康状態が知りたい人、大歓迎です！**
「困ったな・・・」「誰かに聞いてもらいたい!」「自分の身長・体重が気になる・・・」そんなときはぜひ保健室へ来ててください。話すことで楽になったり、気持ちが落ち着いたりします。特に何もないけどお話したい人、身長・体重を測ってみたい人も大歓迎です。

慣れない環境でドキドキのあなた

小学校とは違う中学校生活、新しい学年、新しい先生方。「毎日ドキドキする」「少し不安だな」「学校に行きたくないな」という人もいるのではないのでしょうか。しかし、見方を変えると、今のこの経験は「将来を少し楽にするための練習」なのかもしれません。



これから先、みなさんが「知らない場所に飛び込んでいく」という経験は、まだまだたくさんあります。進学や就職で知らない土地に行く、知らない人と話す・・・。将来、そういう場所で本当に困ってしまわないように、今から徐々に慣れていきましょう。

きっと1年後には「そんなこともあったなあ・・・」と笑って振り返ることができます。

