

定期健康診断が始まります。

定期健康診断の実施にあたっては、手洗いの励行、換気、器具の消毒など、感染予防に努めながら実施する予定です。

例年とちがう方法で行う項目もありますので、担任の先生からの事前の説明をよく聞いて行動しましょう。また、服装・提出物の準備を忘れないようにしましょう。

聴力検査は延期をします。眼科検診、耳鼻科検診、歯科検診、内科検診、心臓検診については、新型コロナウイルス感染症の流行と休校の状況により日時を調整中です。

○I期前半の保健目標○

- ・自分の体を知り、健康で過ごすための目標や計画を立てよう。
- ・新型コロナウイルスの感染症を予防しよう。(裏面参照)

項目	実施日時	対象学年
保健調査	2・3年生は4月8日(月)1年生は4月9日(水)に回収します。未提出の人は至急提出してください。	全学年
身体測定	延 期	全学年
眼科検診		1年
尿検査	5/27(水)	全学年

保健室から

保健室の田中生弥子です。本校6年目になり、生徒や保護者の皆様との思い出がたくさんできました。また、保健室はとても日当たりがよく、窓から望む中庭には、時折、木の実ついで小鳥が訪れます。

中学3年間は、長い人生の中で心も体も最も成長する時期です。皆さんの心身の健康をサポートしたいと思います。生徒・保護者の皆様、どうぞ気軽に声をかけてください。

健康は、私たちが幸せに生きていく上で、とても大切です。健康診断は、体の発育の様子や健康状態を調べたり、病気の早期発見・早期治療につなげたりするために実施します。また、自分の体に関心を持ち、健康になるための課題(健康目標)の解決に取り組み、生涯にわたって健康でいられる力を身に付ける機会でもあります。自分の健康状態を知るよい機会にしてください。



休校中の注意事項

- ・生活リズムが乱れると学校が始まった時に体調をくずしてしまいます。休校中も普段と30分以上変わらない時間に起きて寝ることを心掛けましょう。
- ・一日の予定を立て、規則正しく生活しましょう。学習、運動、お手伝い、趣味の時間を上手く割り振りましょう。
- ・つついネットを使い過ぎないようにしましょう。
- ・運動不足にならないようストレッチや筋トレ、部活動の基礎トレや素振りもよいですね。
- ・不必要な人がごみへの外出は控えましょう。外出時は3密を避け、帰宅後は流水と石けんで手を洗いましょう。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生

内科	土生 晶子 先生	緑ヶ丘保養所
内科	二宮 浩司 先生	にのみや内科
眼科	野田 和宏 先生	野田眼科
耳鼻科	山下 佳子 先生	佐々木医院
学校歯科医	大谷 俊輔 先生	春日浦オータニデンタルオフィス
学校薬剤師	伊藤 裕子 先生	伊藤内科



保健室の利用について

- 1 保健室を利用する場合は、学年部の先生(相談室、不在時職員室)または授業者に申し出て、「保健室入室カード」を記入していただき入室します。評議委員にも伝えます。
- 2 原則として1時間目の利用はできません。朝は家庭で健康観察をして登校する習慣を身に付けること、1時間目から授業を受けられない時は自宅で休養して早く治すことが大切です。また、全校の皆さんが平等に利用できるよう利用は1時間以内です。
- 3 アレルギー等もあるため内服薬は渡していません。具合の悪い時は休養して様子をみます。
- 4 すりきずなどのけがは、水で洗ってから保健室に来ます。
- 5 家庭でしたけがの手当てや継続的な手当ては行いません。
- 6 教室に戻るときは、授業の先生または学年部の先生に「保健室入室カード」を渡します。



【保健室を利用する時】①けがの手当て ②具合が悪い ③体や心の学習 ④悩みの相談

※ルールやマナーを守って、お互い気持ち良く利用できる保健室にしましょう。

重要

新型コロナウイルス感染症を予防しましょう。

～生徒・保護者の皆様への大切なお願い～ キーワードは「守る」

待ちに待った学校が再開されました。しかし、新型コロナウイルスの発生状況は、今後も油断ができない状況です。今、大切なことは「自分の健康を守る」と「他人の健康を守る」ことです。このことは、生涯にわたり、健康に生きるためにも必要なことです。新型コロナウイルス感染症のため、次のことを守りましょう。

また、保護者の皆様も、ご家庭で指導いただきますようご理解・ご協力をお願いします。

【感染予防に大切なこと】・・・学校生活では次のことをいつも考え、行動しましょう。

○ 3密「3つの条件が同時に重なる場」を避ける。

- ① 換気の悪い密閉空間にしないための換気の工夫
- ② 多くの人が手の届く距離に集まらないための配慮
- ③ 近距離での会話や大声での発声をできるだけ控える。

○ 咳エチケット ○ 近距離での会話や発生等の際のマスク使用

○ 手洗い ○ 目、鼻、口を触らない
○ こまめな換気

学校生活上の注意

(1) 健康観察について

- ・毎朝、健康観察カードに登校前の体温と症状の有無を記入して、学級担任に提出してください。検温やカード、サインを忘れた人は、教室に入らずに学年相談室にいる先生に申し出てください。
- ・発熱、かぜ症状がある時は、無理をせず自宅で経過を観察してください。
- ・かぜの症状や37.5分以上が4日以上続く、強いだるさ、息苦しさがある場合は最寄りの保健所に連絡をしてください。
- ・登校後、体調が悪い時は無理をせずに、すぐに先生に申し出てください。

(2) マスクについて

- ・毎日、マスクを着用しますので、2枚以上準備してください。(1枚は「置きマスク」1枚は着用)
- ・正しいマスクの付け方は①鼻と口の両方を覆う。②ゴムひもを耳にかける。③すきまがないよう鼻まで覆うです。
- ・正しいマスクのはずし方は、①ゴムのみを持ち、表面や内側に触れないようにはずす。②ビニール袋に入れ口をしぼって捨てる ③手を洗うです。
- ・布製マスクについては、一日一回洗濯し、汚れがひどい場合は塩素系漂白剤を使用するなど清潔なものを使用してください。
- ・使い捨てマスクは、学校で捨てずに持ち帰ってください。

(3) 手洗いについて

- ・ハンドソープと流水での手洗いがとても大切です。心の中で「ぞうさん」を2番まで歌い終わる時間、手洗いをしましょう。手洗後は蛇口を泡で洗って水をかけ、蛇口を閉めます。
- ・外から教室に入る時(登校後、体育後、昼休み後など)、トイレや昼食の前後、多くの人が手に触れるものを触った時(ドア、ドアノブ、電気のスイッチ、図書室の本、ほうきなどを使用した清掃の後、ボールや道具を使用した時、授業でアイパット・パソコン・小ホワイトボードを使用した時など)などには手を洗います。
- ・ハンカチ、タオルを必ず持ってきましょう。また、貸し借りはやめましょう。
- ・アルコール消毒薬、アルコール入り除菌シートを持参して、手洗いに代えてよいです。ごみは自分で持参したビニール袋に入れ、担任の先生の指示に従って捨てます。

【正しい手洗い】



・流水でよく手を濡らし、石鹸をつけ手のひらをよくこする。



・手の甲をのぼすようにして、よくこする



・指先、爪の間をよくこする。



・指の間を洗う。



・手のひらで親指をねじり洗う。



・手首の後は蛇口を洗う。

(4) せきエチケットを守りましょう

- ① マスクを着用する ② マスクがない時はティッシュ・ハンカチで口・鼻をおおう ③ 袖で口を覆う。

(5) 換気について

- ・終日、ドアと窓を全て開放します。天候によって、教室内の対角線上の窓と欄間を開けておきます。

(6) 昼食について

- ・準備時間を5分延長して10分とし、全員手洗いをします。
- ・牛乳は各自でとり、飲み終わったら、ストローを中に入れてパックを折りたたみます。ごちそうさまの後に1人ずつビニール袋に捨てます。
- ・机は前向きとし、会話は控えます。

(7) 授業は前向きで行います。

(8) 差別・偏見について

- ・世界中で多くの人が新型コロナウイルスで亡くなったり、病気と闘ったりしています。不用意な発言で、人を傷つけることは絶対にやめましょう。
- ・新型コロナウイルス感染症などに関連して、人からいやなことをされることは、決してゆるされません。何かあったら、がまんをせずにすぐに担任に相談しましょう。

【保護者の皆様へ】

通常より軽い身体症状でも、早退のためお迎えをお願いすることがあります。ご理解いただくとともに、連絡がつくように準備をお願いします。