

Health Letter

学校保健目標:心身ともに健康で、自他を尊重し合える生徒の育成
4月保健目標 ◆自分の体の発達や健康状態をよく知ろう ◆新しい仲間に関心をもとう



御入学・御進級おめでとうございます!

八乙女中学校保健だより「Health Letter(ヘルスレター)」は、自分の健康に関心をもってもらうために、保健室から生徒のみなさんに向けて発信しています。必ず一度読んでから、お家の人に渡してください。みなさんが元気に楽しい学校生活を送れるように応援しています!

ほけんしつを $+$ $+$ $+$ 利用するときには

やくぞくをまもって
じょうず^{じょうず}に^{じょうず}利用しよう

保健室は、病気の時の休養や、けがの応急処置、心や体の相談をするところです。
保健室利用に当たって、マナーを守り、みんなが気持ちよく使えるようにしましょう!

保健室からのお願い

- ★ 保健室や保健室前の廊下では静かにしましょう。
- ★ 保健室利用時は静かにノックとあいさつをしましょう。中に入ったら用件をお話してください。
- ★ 保健室では、飲み薬は置いていません。また、薬でアレルギー反応が起こることがあるので、友達から薬をもらって飲むのは危険です。必要な時は家の人に断って家から持って来ましょう。
- ★ 保健室での処置は応急処置のみです。その後は、家庭や病院で治療しましょう。
- ★ 保健室に来る時は、教科・学年の先生に断ってから来てください。できるだけ休み時間に利用するようにしましょう。緊急の場合は例外です。
- ★ 保健室への付き添いは一人で十分です。大人数で来るのは遠慮してください。
- ★ 保健室での休養は、原則として1日1回、1時間以内です。1時間休んでも回復しない時は、早退するか、お家の人と病院に行きましょう。また、保健室で休養した人は、原則としてその日の部活動には参加できません。翌日に備えて家でゆっくり休みましょう。
- ★ 学校や部活動でけがをして病院に行った場合は、早めに養護教諭に知らせてください。スポーツ振興センター災害共済給付の手続きを行います。
- ★ 保健室から借りた物は、その日のうちに忘れずに返却しましょう。借りた衣類は洗って返却してください。



★毎朝の【健康観察と検温】&【体温記録表の持参】を忘れずに!



新型コロナ対策として、現時点においても発熱等のかぜ症状がある場合は、出席停止扱いになります。発熱がなくても、新型コロナ陽性と診断されているケースもあります。のどが痛い、だるいなど、いつもと様子が違う場合は、医療機関に相談し、無理をせず症状がなくなるまで自宅
で休養をお願いします。



健康診断が 始まります!

☆発育測定・視力検査について☆

体操着・めがねを
忘れずにね!

4月12日(火) 全学年 の発育測定・視力検査があります! おおぞら学級は 13日(水)です。

<場 所> 発育測定⇒体育館 視力検査⇒教室

<持ち物> 半袖体操着, ハーフパンツ, 眼鏡(必要な人)

- <準 備> ①身体計測は, **半袖・ハーフパンツ**・裸足で受けます。マスクは着用したままです。
 ②髪の毛を結ぶ時は, ポニーテールなど頭の上で結ばないでください。
 ③眼鏡を使っている人は, 眼鏡を忘れずに持ってきてください。
 ④移動や測定は, 静かに行き, スムーズに計測が終わるようにしましょう。

※寒い人は移動する際に**長袖ジャージ**を着ても構いません。

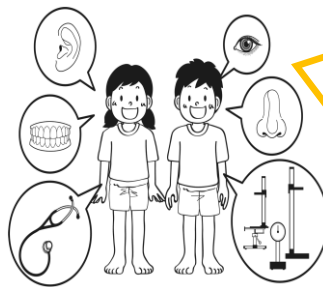
※欠席した人は, 後日保健室で計測をします。

*****令和4年度 健康診断日程表*****

月	日	曜	時間(予定)	内容	対象	注意事項
4	12	火	3~4校時	発育測定(身長・体重) 視力検査	全学年	ジャージで。 メガネ持参!
4	13	水	2校時	発育測定(身長・体重) 視力検査	おおぞら	ジャージで。 メガネ持参!
4	15	金	1~4校時	聴力検査	3年→1年	
4	20	水	朝の会	尿1次検査 (21日予備日)	全学年	忘れずに!
4	25	月	9:00~	歯科検診①	おおぞら→3年→2年1・2組	朝の歯みがき!
5	13	金	朝の会	尿2次検査 (16日予備日)	対象者のみ	忘れずに!
5	13	金	13:30~	耳鼻科検診①	おおぞら→1年	耳掃除をしてくる。
5	23	月	8:45~	心臓病検診	1年	ジャージで。
5	26	木	13:30~	内科検診①	おおぞら→3年→2年1~2組	ジャージで。
6	2	木	13:30~	内科検診②	未検査者→2年3・4・5組→1年	ジャージで。
6	3	金	13:30~	耳鼻科検診②	3年	耳掃除をしてくる。
6	9	木	9:00~	歯科検診②	未検査者→2年3~5組→1年	朝の歯みがき!
6	20	月	9:50~	眼科検診①	おおぞら→3年→2年1・2組	メガネ持参!
6	21	火	9:50~	眼科検診②	未検査者→2年3~5組→1年	メガネ持参!

●健康診断等でお世話になる学校医, 学校薬剤師の先生方です。

学校医等	氏名	所属
管理校医	伊藤賢司先生	南光台伊藤クリニック
耳鼻科校医	綿谷秀弥先生	池田クリニック
眼科校医	石川聡子先生	シオノ眼科
歯科校医	佐々木静治先生	南光台ささき歯科
歯科校医	古田裕二先生	ふるた歯科クリニック
薬剤師	今井真也先生	ツルハドラッグ南吉成調剤



健康診断で異常を指摘された人は, 早めに治療をして, 受診報告書の提出をお願いします。

新型コロナウイルスの感染者が減少傾向ではありますが, 何かと制限される生活が続いています。新学期はドキドキ, わくわく, 新しい環境はだれでも緊張するものです。緊張すると呼吸が浅くなりがちなので, 時々大きく息をはいて, リラックスしてみましよう。気持ちが落ち着かない時は, 気軽に相談に来てくださいね。

