

ほけんだより



千葉市立轟町中学校 保健室
(令和3年4月7日)

入学・進級おめでとうございます

草花が芽吹く春がやってきました。新しいクラスや新しい友達との出会いに期待や不安を感じるこの時期は、自分が思っている以上に疲れがたまりやすい時期です。8時間程度の十分な睡眠をとったり、趣味で心のエネルギーを充電したりしながら、自分のペースで少しずつ学校生活に慣れていきましょう。



保健室の使い方

こんな時は自分で先生に断ってから早めに保健室へ。友達に頼むのは断ったことにはなりません。

①体調が悪い	②けがをした	③相談したいことがある
この袋を持ち 行きなさい 保健室へ 連絡い おな 吐気がするの 保健室で 休んでも いいですか? 教科担任の先生に自分で断る	保健室へ 連絡い おくら お大事にね ボールが あたって 鼻血が 出ました! 体育や部活動の先生に断る	よく来て くれたね どうしたの いいか 一緒に 考えよう 実は最近 あんまり 眠れなくて 食欲も... 昼休みや放課後に保健室へ

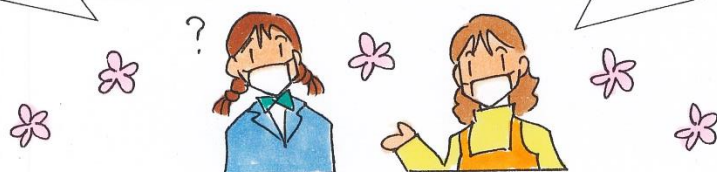
定期健康診断予定

受診が必要な場合は検診後に治療のお知らせを配布します。(歯科検診のみ全員配布)
異常なしの場合も後日「健康診断結果のまとめ」を配布しますのでご確認ください。

月/ 日(曜)	検診	対象	時間	注意
4/ 9(金)	尿検査一次①	E組・1～3年	8:35	起きてすぐ採尿
4/13(火)	発育測定 (身長・体重 視力・聴力)	3年	1校時	めがねを忘れずに 耳掃除を忘れずに
		2年	2校時	
		1年	3校時	
		E組	4校時	
15(木)	歯科検診	組・1～3年	8:35	歯みがき忘れずに
21(水)	眼科検診	1年	8:35	髪で眼が隠れない
26(月)	尿検査一次② 尿検査二次①	一次未提出者 一次有所見者	8:35	起きてすぐ採尿
28(水)	内科検診	1年	13:30	
5/19(水)	内科検診	2年・前回欠席者	13:30	
20(木)	尿検査二次②	二次未提出者	8:35	起きてすぐ採尿
	耳鼻科検診	2年・聴力有所見者	13:30	耳掃除を忘れずに
21(金)	尿検査二次③	二次未提出者	8:35	起きてすぐ採尿
26(水)	内科検診	E組・3年・前回欠席者	13:30	

去年も異常なしなのに
なんで毎年受けるの?

自覚症状がなくても病気が見つかる
場合があるから毎年受けるんだよ。



<令和3年度学校医>

勝又内科医院	勝又由美子先生
いなげ耳鼻咽喉科	堅田 浩司先生
たけだ眼科医院	武田 憲夫先生
本間歯科医院	本間 剛 先生
川島歯科クリニック	川島 睦郎先生
増田病院(薬剤師)	野原万智子先生

令和3年度 轟町中「新しい学校生活様式」

みんなが安心して集団生活を送るためには、一人一人が感染症対策を確実に実行する必要があります。特に、ウイルスを学校へ持ち込まない、マスクをはずしたらしゃべらない、マスクをしていても距離を保つ、この3つを意識して学校生活を送りましょう。

①毎朝検温と症状チェック 発熱等のかぜ症状は家で休養 平熱+1℃以上 解熱後24時間未満 嘔吐 下痢 咳など	②同居家族に発熱等のかぜ症状があれば登校を控える 父が発熱しているのに 念のためお休みします これから熱が出るかもしれない...	③健康チェック表、マスク、ハンカチ、ティッシュ等を持参
④昇降口では距離をあける 上履きはラウンジで履く	⑤教室へ入る前に、手指をアルコール消毒	⑥教室上下の窓は常時換気 前後のドアも開けたまま
⑦目をこすったり、鼻をこすったりしない	⑧マスクをしていても十分な距離を保つ 2m以上	⑨移動教室や清掃後など教室へ戻る前にシャブ ネットで手洗い 移動教室 体育後 清掃後 昼休み後など
⑩鼻をかんだティッシュや汚れたマスクは密封して持ち帰り手を洗う	⑪トイレはふたを閉めてから流す シャブ ネットで手洗りする シャブ 30秒!	⑫症状がある人は給食当番交代 運搬前と配膳前にアルコール消毒 のどが痛いので 給食当番交代ください
⑬給食は前向きで静かに食べる マスクは内側に折ってポケットへ お昼の放送です	⑭運動中にマスクを外すのは 確実に距離をとってから 2m以上	⑮かぜ症状の場合は体育見学部活動は参加せず家で休養 頭痛いので 部活動お休みします 頭痛で体育見学

規則正しい生活で免疫力を維持することも大切です！
(8時間程度の十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動)