

4月のほけんだより

入学・進級おめでとうございます

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和4年4月7日)

新しいクラスや新しい友達との出会いは期待と同じくらい不安を感じることもあります。また、早く新しい環境に合わせようとしていつもより無理しすぎてしまうこともあります。そんな時は、お風呂にゆっくりつかったり、8時間程度の十分な睡眠をとったり、好きなことをして心のエネルギーを充電したりしながら、あせらず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。



こんな時は早めに保健室へ！

悪化する前に休養・処置することが大切なので、限界までがまんしないで早めに保健室へ。

①体調が悪い この袋を持ち、行きなさい 保健室へ連絡い おう 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	②けがをした 保健室へ 連絡い おうから お大事にね ボールが あたって 鼻血が 溢ました！ 体育や部活動の先生に断る	③相談したいことがある よく来 てくれた どうした 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

受診が必要な場合のみ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全員に「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
4／13(水)	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	
4／15(金)	尿検査一次①	E組・1～3年	8:40	起きてすぐ採尿
20(水)	眼科検診	1年	8:40	髪で眼が隠れない
21(木)	歯科検診	E組・1～3年	8:40	歯みがき忘れずに
27(水)	内科検診	E年・3年	13:30	
5／ 9(月)	尿検査一次②	一次未提出者	8:40	起きてすぐ採尿
	尿検査二次①	一次有所見者		
10(火)	内科検診	2年・前回欠席者	13:30	
18(水)	内科検診	1年・前回欠席者	13:30	
19(木)	耳鼻科検診	2年・聴力有所見者	13:00	耳掃除を忘れずに
24(火)	尿検査二次②	二次未提出者	8:40	起きてすぐ採尿
25(水)	尿検査二次③	二次未提出者	8:40	起きてすぐ採尿

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。

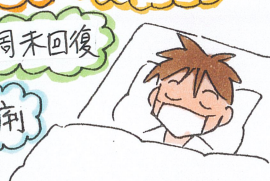
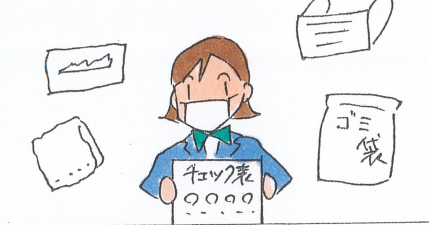
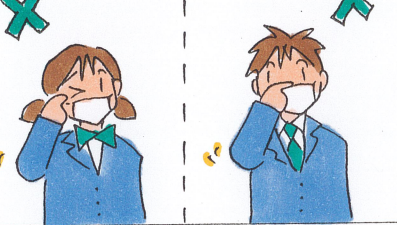
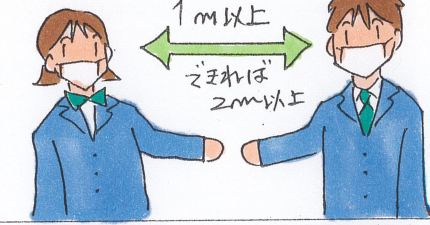
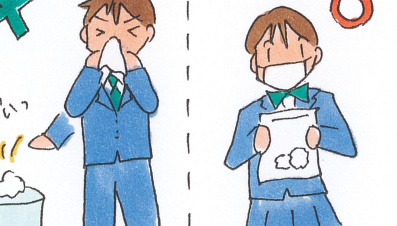
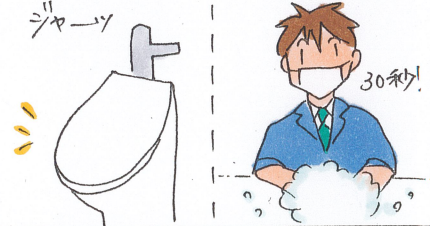
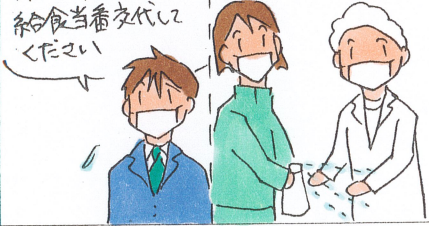
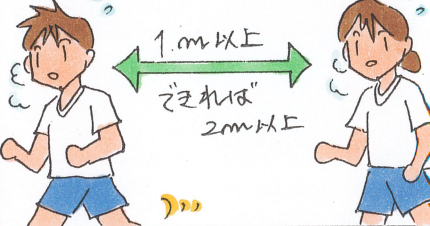


＜令和4年度学校医＞

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
ただだ眼科医院	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4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 咽頭痛・咳 解熱後体調未回復 嘔吐 下痢 	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し... 	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、鼻をこすたりしない 	⑧マスクをしても十分な距離を保つ 1m以上 できれば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 移動教室後 清掃後 体育後 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 ネットで手洗いする シャブ ネット 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 お風の放送です 	⑭運動中にマスクを外すのは 確実に距離をとってから 1m以上 できれば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 頭が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)