

# ほけんだより

令和6年4月  
船橋市立三田中学校  
保健室

三田中学校の生徒のみなさん、入学・進級おめでとうございます！

4月から三田中学校に着任した、養護教諭の月田です。みなさんの心身の健康と安心・安全な学校生活のサポートをしていきたいと思っています。何かあればいつでも気軽に声をかけてくださいね。みなさんと一緒に過ごせる日々がとても楽しみです！

さて、楽しい学校生活を送るためには、みなさんの心身の健康は欠かせません。様々な経験をし、たくさん成長できるような1年となるように、健康・安全を意識した生活を心がけてみてください。具体的には、早寝・早起き、3食バランスの良い食事、適度な運動などの生活リズムを整えることや、手洗い・うがい、換気などの感染症予防などがあります。また、ストレスをためないようにしたり、不安や悩みは誰かに相談したりするなど、心の健康を保つことも大切です。



## 4月～5月上旬 定期健康診断の日程



5月以降の定期健康診断の日程は5月のほけんだよりでお知らせします。

また、各検診の詳細については、担任の先生からの連絡や、保健室からのおたより等でお知らせするので、ご確認ください。

月	日	曜	検診・検査	対象者	開始時刻	会場
4	15	月	身体測定・視力・聴力・色覚	8組	学年日課内	保健室
	16	火	身体測定・視力・聴力・色覚	全学年		特別教室
	17	水	尿検査①	全学年	朝の会后	
			内科検診	3年1～3組	13:30	保健室
	26	金	心電図検査	1年	13:10	図書室
	30	火	尿検査②	再検査者・未提出者	朝の会后	
5	1	水	歯科検診	2年	8:45	保健室
	8	水	内科検診	2年1組、3年4～6組		

※聴力検査は1・3年生のみ、色覚検査は2年生の希望者のみ実施

# 保健室の利用の仕方

<p><b>目的</b></p> <p>ケガをしたときの応急手当</p>	<p><b>目的</b></p> <p>体の調子がすぐれない だいじょうぶ？</p>	<p><b>目的</b></p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p><b>目的</b></p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p><b>注意</b></p> <p>ぎのうのやっかえて 継続的な手当ではできません。家でしてね</p>	<p><b>保健室を利用するときの約束</b></p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p><b>注意</b></p> <p>内服薬は出せません</p>
<p><b>ルール</b></p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>室内では静かに</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>備品等に勝手に触らない</p>



## ～出席停止となる感染症～

本人の十分な休養と早期快復、そして集団感染を防ぐために決められているものです。  
出席停止期間中は欠席扱いにはなりませんので、お医者さんの指示に従ってください。

感染症の種類		出席停止の期間の基準
第二種	インフルエンザ (鳥インフルエンザH5N1を除く)	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで。
	麻疹	解熱した後3日を経過するまで。
	流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで。
	風しん	発しんが消失するまで。
	水痘	全ての発しんが痂皮化(かさぶた)するまで。
	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで。
	新型コロナウイルス	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。
第三種	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。
	髄膜炎菌性髄膜炎	
	流行性角結膜炎	
	感染性胃腸炎	
その他の感染症		