

ほけんだより



令和4年4月11日
船橋市立行田中学校
保健室

行田中の生徒のみなさん、入学・進級おめでとうございます。心身ともに健康で、新学期を迎える準備はできているでしょうか。まだまだコロナ禍が続きますが、今年度もみなさんと一緒に過ごせることをとても楽しみにしています。

今年度は「金子・月田」の二人体制で、皆さんが心身ともに健康・安全な学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートをしていきますのでよろしくお願いいたします。

さて、早速今週から健康診断が始まります。保護者の皆様には、配布物や提出物等でご協力をお願いしております。日程は下記の通りとなっておりますので、ご確認ください。

R4年度 定期健康診断の日程

| 月日 | 曜 | 検診・検査 | 対象者 | 開始時刻 | 会場 |
|-------|---|----------------|------------------|-------|----------|
| 4. 11 | 月 | 身体測定・視力 | 3年 | 学年日課内 | 体育館・B棟 |
| 12 | 火 | 身体測定・視力 | 1年 | 9:00 | 体育館・B棟 |
| | | 身体測定・視力・ 聴力 | 1組 ※聴力は1・3年のみ | | 保健室 |
| 13 | 水 | 身体測定・視力 | 2年 | | 体育館・B棟 |
| 14 | 木 | 心電図検査 | 1年 | 9:00 | 図書室 |
| | | 聴力検査 | 3年 | | B棟2F |
| 15 | 金 | 聴力検査 | 1年 | | B棟2F |
| 21 | 木 | 尿検査 1回目 | 全学年 | 8:45 | 保健室へ提出 |
| | | 内科検診 | 2年 | 13:15 | 保健室・図書室 |
| 5. 11 | 水 | 尿検査 2回目 | 陽性者・未提出者 | 8:45 | 保健室 |
| | | 内科検診 | 3年2~5組・1組 | 8:45 | 保健室 |
| 12 | 木 | 歯科検診 | 3年・2年2~5組・ 1組 | 8:45 | 保健室・特別教室 |
| | | 内科検診 | 1年2~6組 | 13:15 | 保健室 |
| 18 | 水 | 内科検診 | 3年6~10組 | 8:35 | 保健室 |
| 24 | 火 | 尿検査予備日 | 陽性者・未提出者 | 8:45 | 保健室へ提出 |
| 26 | 木 | 内科検診 | 1年7~11組 | 13:15 | 保健室 |
| 6. 6 | 月 | 尿検査予備日最終 | 陽性者 | 8:45 | 保健室へ提出 |
| 16 | 木 | 歯科検診 | 1年・2年6~10組 | 8:45 | 保健室・特別教室 |
| 21 | 火 | 眼科検診 | 1年・2,3年該当者 | 13:15 | 図書室 |



保健室を利用するときは…



◎必ず授業の先生または担任の先生に自分で伝えてから保健室に来るようにしましょう。

☆保健室の入室の仕方は、職員室・事務室と同じです。

「〇年〇組の△△（氏名）です。」と申し出てから症状等を伝えましょう。

◎新型コロナウイルス感染拡大防止のため、体調不良等で授業にでられない場合は原則早退です。

◎学校生活以外のけが、継続的なけがの手当はしません。家庭で医療機関を受診する等をお勧めします。

◎保健室には、飲み薬はありません。必要がある人は自分で用意してください。

◎「悩み・心配事がある」「困っている」そんな時は、保健室でお話することもできます。

保健室からみなさんへ ☆健康・安全に過ごすためのお願い☆



①生活リズムを整えよう

早寝・早起き、3食バランスの良い食事、適度な運動等、日々の規則正しい生活は、自分の健康を守るために最も大切なことです。意識して生活しましょう。

②感染症予防対策を徹底しよう

毎朝、検温と症状の有無をチェックして健康観察カード（ピンクカード）に記入し、学校に持参しましょう。少しでも体調不良（発熱・風邪症状等）があったら、自宅で休養をとるようにしましょう。同居の家族が体調不良の際も同様です。

他にも、手洗い・うがい、マスクの着用、密を避ける等の基本的な感染症予防対策を今後も心がけていきましょう。

③けがのリスクを予測しよう

「このくらい大丈夫だろう。」というちょっとした気持ちだが、時には大きなけがを招くことがあります。「これをしたらどうなるだろう？」ということを考え、予測して行動をしていきましょう。けがは予防できるものもたくさんあります。

④たくさん笑って過ごそう

『笑う門には福来る』という“ことわざ”があるように、笑顔には「免疫力アップ」「人を引き寄せる」「ポジティブ思考」等、健康・幸せを高める力があります。

今年度も、みんなで協力して健康・安全に過ごしていきましょう！！ 楽しい学校生活の基本です。

心と体の健康が



～保護者の皆様へ～

健康観察カード（ピンクカード）の記入・押印漏れについては始業前までに、お子様の健康状態について、電話連絡をさせていただいております。ご承知置きください。