

ほけんだより4

April



4月の保健目標

生活リズムを確立し
学校生活に慣れよう

令和5年 4月 6日
北区立神谷中学校

進級おめでとうございます

みなさんのココロとカラダが健康に、学校生活を安心して過ごせるようにサポートしていきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。



学校医の先生を紹介します



内科

八木 和郎先生

歯科

小川 享宏先生

眼科

木村 実先生

耳鼻科

田中 豊先生

薬剤師

福岡 宏幸先生

保健関係書類のご記入、ご確認をお願いいたします

- ① 保健調査票：追記・訂正
- ② 結核健診・運動器検診問診票

提出日 4月12日(水)

*②結核健診・運動器検診問診票について以下の訂正があります。大変申し訳ございません。ご確認ください。

<結核健診 問診票> 4

※「はい」の場合→①~⑤ ⇒ ※「はい」の場合→①~④

<運動器検診問診票> 8 (3年生のみ訂正)

「腕の莖上」 ⇒ 「腕の茎上」

健康診断が始まります！

定期健康診断は、病気の心配や疑いのあるものを見付けるためです。詳しい診察が必要な場合には「健診結果のおしらせ」をお渡ししますので、早めに専門医に診てもらいましょう。



健康診断

4つのステップ

毎年4月に必ずある「健康診断」。こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。



かんがえる

保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。

し知る

いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

まも守る

詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

まな学ぶ

より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。



— 4月の予定 —

日にち	開始時刻	健診項目	対象
4/12(水)	1時間目	身体測定・視力検査・聴力検査	1・3年生
	2時間目	身体測定・視力検査	2年生
4/20(木)	9:00	心臓検診	1年生
4/21(金)	13:30	内科検診・運動器検診	1年生
4/25(火)	13:30	耳鼻科検診	全学年
4/27(木)	8:45	歯科検診	全学年

感染症予防対策について

【目標】

- ① 感染予防行動を理解し実践できるようにしよう。
- ② 健康管理が活動の基盤であることを理解し、自分の生活を振り返り改善に向けた行動をとれるようになろう。
- ③ 差別や偏見のもととなる「不安」を知り、自分や周りの人を思いやる行動がとれるようになろう。

感染症予防のための基本



健康チェックを確実に！

必ずカードを記入して
登校しましょう。
体調不良時は自宅療養を。
家族の健康も確認しよう。



エアコンつけても換気

窓とドアの対角2方向を
10cm ずつ開けよう
CO₂濃度は 1000ppm 以下
暑さ・寒さ対策を工夫しよう



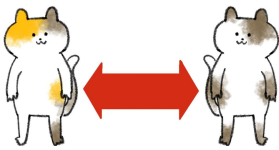
手洗いまたは消毒を！

- ① 外から教室に入るとき
- ② 咳やくしゃみ鼻をかんだとき
- ③ 給食の前後 ④ 掃除の後
- ⑤ トイレの後



規則正しい生活を！

抵抗力を高めましょう。
中学生は、8～10時間睡眠
平日と休日、同じ時刻に起きる
朝食を食べること！



対面時は注意！

大きな声や
向かい合っでの発声を
避けましょう。



配膳時の注意！

給食当番は、
しっかり手洗いをして
マスクを着用しましょう。



1m開けて向き合います

4月は前向き給食です。
今後、向かい合う場合は、
1mの距離を開けます



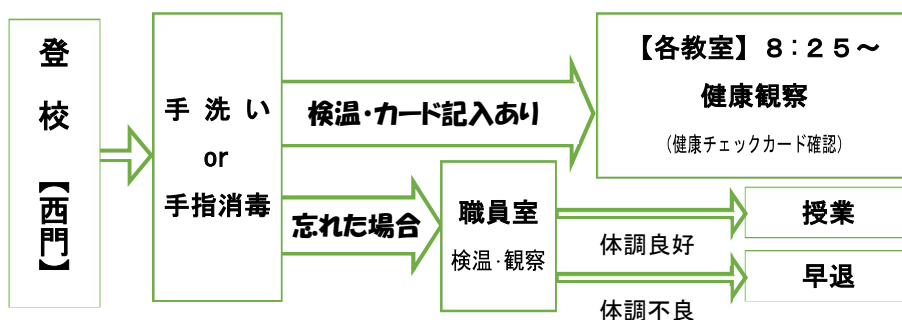
体調不良は早退します

発熱やカゼ症状がある場合、
学校で休養せずに、保護者と
連絡をとって早退します。

朝の健康観察にご協力をお願いします！

登校時は、集団感染を予防するため、健康チェックカードに自分と家族の健康状態を記入し、保護者の方に印鑑を押してもらって登校しましょう。（休日の部活動も同じです。）

【登校時の流れ】



学年	氏名	健康状態	家族の健康状態	印鑑
4/7 (木)	山田 太郎	健康	健康	
4/8 (金)	山田 太郎	健康	健康	
4/9 (土)	山田 太郎	健康	健康	
4/10 (日)	山田 太郎	健康	健康	
4/11 (月)	山田 太郎	健康	健康	
4/12 (火)	山田 太郎	健康	健康	
4/13 (水)	山田 太郎	健康	健康	
4/14 (木)	山田 太郎	健康	健康	
4/15 (金)	山田 太郎	健康	健康	
4/16 (土)	山田 太郎	健康	健康	
4/17 (日)	山田 太郎	健康	健康	
4/18 (月)	山田 太郎	健康	健康	
4/19 (火)	山田 太郎	健康	健康	
4/20 (水)	山田 太郎	健康	健康	
4/21 (木)	山田 太郎	健康	健康	

5類に移行し、感染症対策が変更となる場合は、その都度お知らせします。