

# ほけんだより



## 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4年4月6日  
北区立神谷中学校

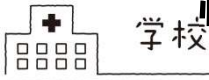
## 入学（進級）おめでとうございます



養護教諭の上江昌代（かみえまさよ）です。

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。不安や悩みがあるときは、いつでも声をかけてください！ よろしくお祈りします。

### 学校医の先生を紹介합니다



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 1年生：新規記入 2・3年生：追記・訂正
- ② 結核健診・運動器検診問診票（全学年）
- ③ 心臓検診調査票（1年生のみ）
- ④ 食物アレルギー調査票（1年生のみ）

\*④のみ、可能であれば4/8(金)提出をお願いいたします。

### 提出日 4月13日(水)

\*②結核健診・運動器検診問診票について2か所訂正がございます。大変申し訳ありませんが、ご確認をお願いいたします。

＜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（2・3年生のみ訂正）

## 健康診断が始まります！

学校における定期健康診断は、①自分の成長や健康状態を知る ②病気の疑いがないか調べる ③自分の体や健康に関心をもつことを目的に行います。確定診断ではなく、心配や疑いのあるものを見付ける「スクリーニング（選別）」です。健診のあと、病気の疑いがある場合には「健診結果のおしらせ」をお渡しします。早めに専門医に診てもらいましょう。通知を受け取らなかった場合は、「異常なし」です。

### — 4月の予定 —

日にち	開始時刻	健診項目	対象
4/14(木)	午前中	身体測定・視力(全)・聴力(1・3年)	全学年
4/21(木)	10:50	心臓検診	1年生
4/22(金)	13:30	内科検診・運動器検診	1年生
4/26(火)	13:30	耳鼻科検診	全学年
4/28(木)	8:45	歯科検診	全学年

はじめまして!

# 保健室って こんなところ です

みんなが利用する  
ところだからマナーを  
守り、お互いに気持ち  
よく過ごしましょう!

## だれが使う?

だれでも  
使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします!



## いつ使う?

こんなときは  
来てください



## どうやって使う?

守ってほしい  
ルールがあります



来室するときは **先生に伝えて** から

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。

保健室の中では **静かに**

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。

ケガのことを **教えてください**

「いつ・どこで・何をしています」の情報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは **声をかけて**

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。

### 保健室利用カード

月	日	年	組	氏名	
教科担任より		:	サイン・運転筆跡など		
保健室より	【入室時刻】	:	【退室時刻】	:	
	授業中 ( ) ・ 休憩中 ・ その他 ( )				
	【症状】				
	内科: 気分不良 頭痛 腰痛 嘔気 嘔吐 咽頭痛 咳 寒気 脳貧血 熱中症 じんましん 喘息 アレルギー				
	外科: 擦り傷 切り傷 刺し傷 打撲 捻挫 突き指 筋肉痛 やけど 歯出血 歯痛 ものもらい その他: ( )				
【体温】 , °C					
【原因】					
疲労 冷え 暑さ 脱水 睡眠不足 生活の乱れ 風邪 心因性 その他 ( )					
【連絡】					
<input type="checkbox"/> 応急手当をしました。 <input type="checkbox"/> 様子を見ながら授業を受けさせてください。 <input type="checkbox"/> 校時、休養しました。(部活動・体育は参加できません。) <input type="checkbox"/> 家庭への連絡が必要です。 <input type="checkbox"/> 医療機関の受診が必要です。(緊急・放課後) <input type="checkbox"/> 早退させてください。					
印	保健室	➡	教科担任	➡	担任

保健室を利用するときは

**「保健室利用カード」が必要ですよ!**

#### 【授業中】

授業の先生(教科担任)に、「保健室利用カード」に記入をしてもらって来室してください。

#### 【休み時間】

必ず、次の授業の先生に、「保健室利用カード」に記入をもらって来室してください。

(自分の居場所をはっきりさせるためです!)

みんなで使う場所だからこそ、他の保健室利用者の状況を把握し、お互いを思いやる姿勢を忘れないでほしいです。ご理解・ご協力よろしくお願いします。

# 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



### 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！



### 正しくマスクの着用を！

息苦しい場合を除いて、常に  
マスク(白)を着けましょう。  
マスクの表面を触らないこと  
ひもを持って外しましょう！



### 手洗いの徹底を！

- 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
- ⑥ 共用のものを触ったとき



### エアコンつけてても換気

窓とドアの対角2方向を  
10cm ずつ開けよう  
休み時間ごと、しっかり換気を！  
暑さ・寒さ対策を工夫しよう

## 家庭

## 学校生活



### 健康チェックを確実に！

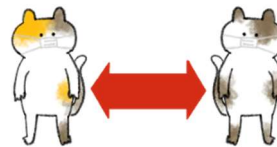
必ずカードを記入してから  
登校しましょう。  
体調不良の場合、  
自宅で療養しましょう。  
家族の場合も待機しましょう。



### 手洗いまたは消毒

上記①～⑥のときは、手洗い  
または消毒をしましょう。

ハンカチは共用しない。  
2枚持ってくるとうい。



### 身体的距離の確保を！

顔を近づけて話したり、  
体を密着させて遊んだり  
しないようにしましょう。



### ゴミは持ち帰りましょう！

鼻をかんだティッシュや  
使用済みのマスクは、  
ビニール袋などに入れて  
持ち帰りましょう。

## 配膳

## 給食

## 体調不良時



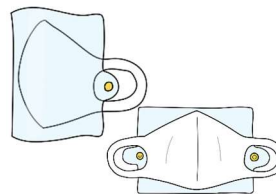
### キレイな手で配膳を！

給食当番は、食品を触る前に  
手指を消毒しましょう。  
食器以外のものを  
触れた場合は、  
再度消毒してください。



### 黙食しましょう。

前向き給食です。  
よく味わって食べましょう。  
給食を食べるときが  
もっとも感染リスクが  
高まります。



### マスクの取り扱い！

マスクの表面は触らない！  
外すときは、ひもを持つ。  
キレイな布や紙の上に置か、  
外側を表に折りたたんで、  
キレイな布や袋に入れましょう。



### 体調不良は早退します

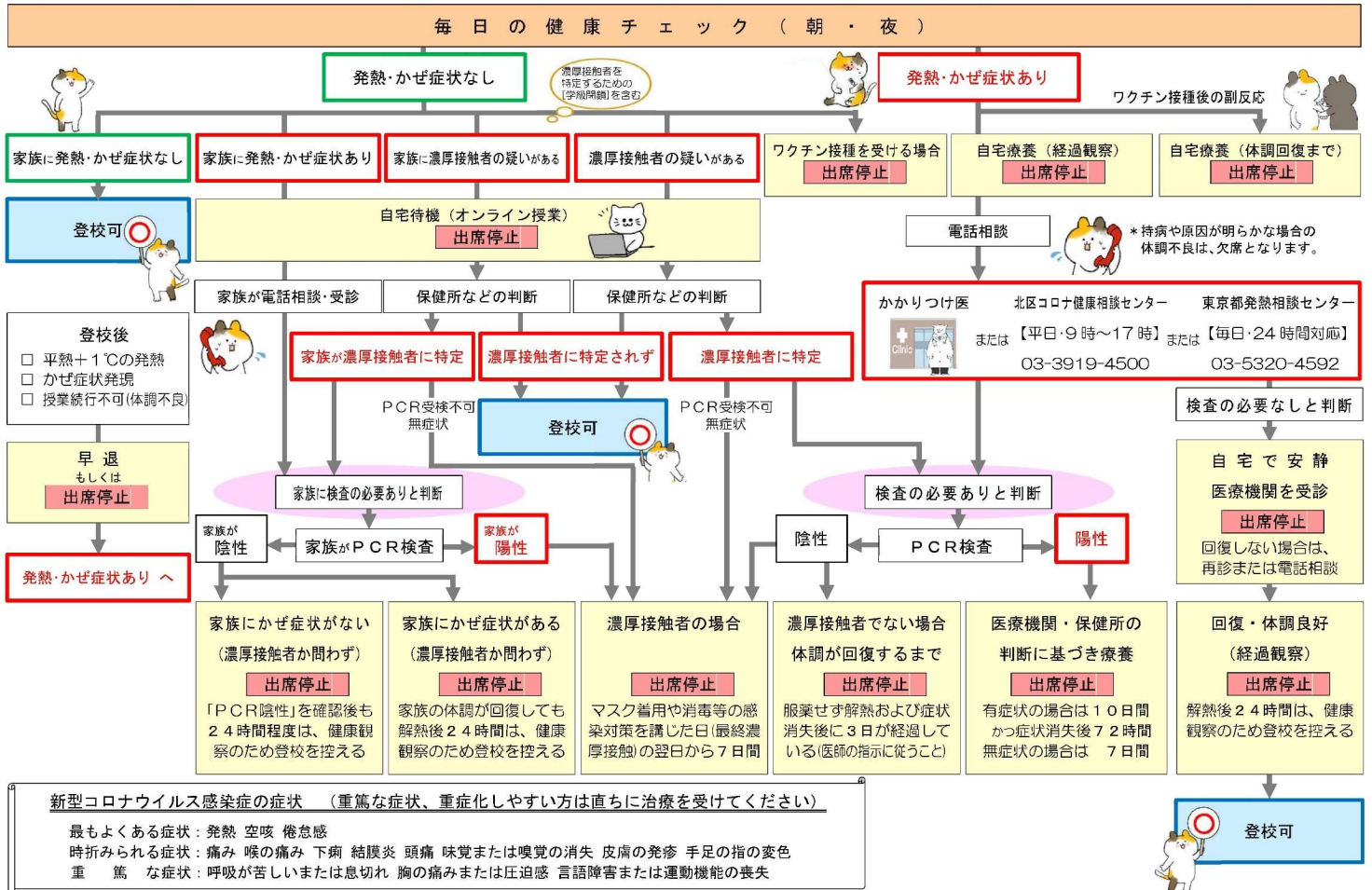
発熱やカゼ症状がある場合、  
学校で休養せずに、保護者と  
連絡をとって早退します。



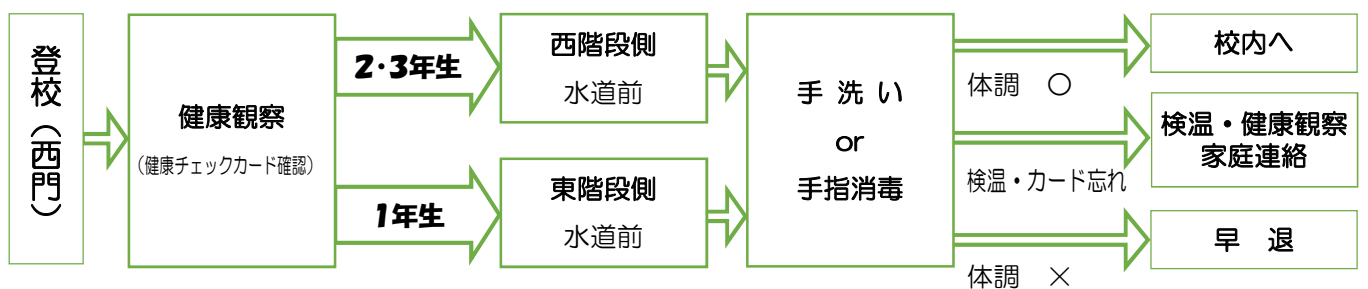
# 朝の健康観察にご協力をお願いします！

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。）

## 【登校および出席停止フローチャート】



## 【登校時の流れ】



\*密を避けるため、学年で階段を分けています。確認してください！！

感染症対策を行っていても、感染するリスクはゼロではありません。正しい情報のもとに、正しく怖れて対策を行っていきたいと考えています。また、感染症対応のために、我慢したりあきらめたりすることもあると思います。ココロの負担が少しでも軽くなるように、できることに目を向けて取り組んでいきましょうね。何か話したいことがある時や、気になることがある時は、気軽に声をかけてください。

