

(保健だより)

ちょうちょむすび

令和4年4月7日

NO.1

石巻中学校 保健室



入学・進級おめでとございます

新年度がスタートしました。新しい学年、新しい友だち、たくさんの「新しい」に出会うみなさんはわくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか？早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫です。保健室からも、みなさんのことを応援しています。

健康クイズ

□に当てはまる文字を考えよう。

A~Dを順番にならべて出てくる言葉は何かな？

- ①こまめな□A□□でウイルスからガード
外から帰ってきたとき、ご飯の前、トイレの後
- ②しっかり□B□□をとろう
記憶が定着したり、体が成長したりする大切な時間です
- ③□C□□□を食べて1日をスタートしよう
脳へのエネルギーを補給！やる気と集中力もアップします
- ④□D□□をためないよう、気分転換をしよう
一人でがんばりすぎず、リフレッシュする時間をつくろう

出てくる言葉は… □□□□

ヒント友だちづくりの第一歩！

新学期も元気に過ごそう！

体もこころも 毎日成長しています

身長や体重みたいに大きさををはかることはできませんが、体とを同じようにみなさんにはどんどん育っているところがあります。それは一体どこでしょうか？

誰かとかかわったり、新しいできごとに出会って考え感じたりする…。そんな1日1日の積み重ねで、みなさんの「心」は少しずつ大きくなっているのです。



睡眠や食事が体に必要なように、心の成長にも必要なものがあります。例えば…

人と
会うこと



勉強を
すること

悩むこと

自分を
知ること など

心は一人ひとり違って、成長の仕方
も人それぞれです。自分の心も相手の心も
大切にしながら過ごせるといいですね。

★新型コロナウイルス感染症への対策について★

新年度が始まりました。残念ですが、新型コロナウイルス感染症はまだ終息していません。今年度も引き続き、感染予防を心がけた生活をしていきましょう。

- ① 毎日の健康観察と検温の実施
毎朝登校前に自宅で、検温と体調の確認をします。配付した“チェック表”に、体温を記入し毎日学校へ持ってきてください。
- ② 体調不良時は、家庭で休養
発熱やかぜの症状などの体調不良が見られたら、無理に登校するのは控えてください。家庭で休養し、十分に回復するのを待ちましょう。発熱等の症状が続く場合は、医療機関を受診しお医者さんの指示に従いましょう。
- ③ マスクの着用とこまめな手洗い
*毎日マスクを着用します。予備のマスクをカバンの中に入れておきましょう。
*手洗い（登校直後や授業開始前後、給食の前後、トイレの後、掃除の後など）をこまめに行います。
*手洗い後に手を拭くためのハンカチやハンドタオルなどを必ず持ってくるようにしてください。
友だちとの貸し借りは厳禁です。
*つめをきりましょう。つめのなかは細菌の温床になります。
- ④ 免疫力を高める生活
早ね早起きをし、しっかり睡眠をとりましょう。好き嫌いなく、バランスのよい食事を心がけましょう。

健康診断が始まります

毎年毎年、同じ？

「また健康診断？」「どうせ同じことを調べるんでしょ」なんて思っている人はいませんか？
 健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います(身体測定)。
 また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます(視力・聴力検査、
 運動器検診)。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的
 です(眼科・歯科・内科健診、心電図、尿検査)。
 自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。
 自分の体を大切に、健康な生活を送るためにー。
 今年の健康診断もしっかり受けましょう。



健康診断の日程

月 日	項目	対象学年	持ち物など
4月11日(月)	身体測定	全校	夏用体操服
	視力測定		メガネ、コンタクト
	聴力検査	1、3年生、78組該当者	
5月 2日(月)	心電図検査	1年生、78組該当者	夏用体操服
5月10日(火)	尿検査1次	全校	検尿容器 予備日:5月11日(水)
5月26日(木)	歯科健診	2年生、78組	朝の歯磨きをしっかりとってくる
5月31日(火)	内科・結核健診	1年生、78組	夏用体操服
		2年生(2クラス)	
6月 1日(水)	内科・結核健診	3年生	夏用体操服
		2年生(1クラス)	
6月 2日(木)	尿検査2次	1次未提出者 1次所見ありの者	検尿容器 予備日:6月3日(金)
6月 9日(木)	歯科検診	3年生、欠席者	朝の歯磨きをしっかりとってくる
6月16日(木)	歯科健診	1年生、欠席者	朝の歯磨きをしっかりとってくる

★どの健診・検査を大切に。欠席をしないで受けてください。

・保健室の利用は、病人・けが人が優先です。
 学校医の先生

- ・学校医 野田 康信先生(野田内科クリニック)
- ・学校歯科医 竹尾 明先生(タケオ矯正歯科クリニック)
- ・学校薬剤師 亀井 啓介先生(亀井調剤薬局)
- ・学校眼科医 富安 誠志先生(富安眼科)
- ・学校耳鼻科医 波多野 克先生(はたのクリニック)

～保健室からのごあいさつ～

保健室ではお子さんが心身ともに健康な生活が送れるよう、サポートさせていただきます。お子さんの健康面について、何か心配なこと、相談したいことがありましたらいつでも養護教諭までお問合せください。また、ご家庭でもお子さんの健やかな成長のために毎日の生活の様子を見守ってくださるようお願いいたします。

保健室利用のルール

- ・保健室の利用は、病人・けが人が優先です。
- ・保健室に来るときは、必ず先生に保健室に行くことを伝えてから来室してください。一人でこないで付き添いと一緒に来ましょう。
- ・保健室での処置は応急処置です。継続的な処置は行いません。
- ・保健室での休養は原則1時間です。発熱した場合や、休養しても回復しなければ、保護者同伴で早退します。お迎えをお願いします。
- ・飲み薬はありません。
- ・傷を洗ってくるなど、できることは自分で対処してから来室しましょう。