

保健行事予定

月	日	行事	対象者	服装・連絡
4月	12日 (火)	発育測定 聴力・視力	全校生徒 (聴力1・3年生)	眼鏡・コンタクトレンズ を使っている人は持参し ましょう。
	20日 (水)	歯科健診	AB・2年生	給食後に歯みがきをしま しょう。
	21日 (木)	歯科健診	1年生・3年生	登校前に歯みがきをしま しょう。
	26日 (火)	内科検診	AB・2年生・3-1	登校前に歯みがきをしま しょう。
	27日 (水)	心臓検診	1年生	服装：ジャージ
5月	10日 (火)	内科健診	1年生・3-2	男子：半袖体操着 女子：ジャージ

※日付未定・・・尿検査（全校生徒）

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方

《内科医》 安達実樹先生 草場亮輔先生
 《歯科医》 吉田修先生 原島晃先生
 《薬剤師》 加瀬佳奈先生



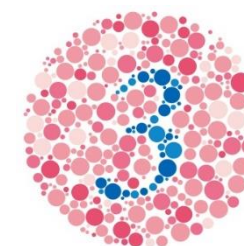
提出書類

健康診断を受けるためにも、これから健康に過ごしていくためにも、大切に必要書類です。提出期限を確認し、忘れ物のないように注意してください。

- ◇保健調査票（2・3年生）・・・・・・・・・・・・・・・・・**4月14日（木）まで**
- ◇結核健康診断問診票・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・**4月14日（木）まで**
- ◇スポーツ振興センター加入同意書（1年生）・・・・・・・・・・・・・・・・・**4月14日（木）まで**

色覚検査(希望制)を実施します！

色覚とは色の見え方のことで、色の見え方には個人差があり、生まれながらに決まっています。右のような指標を使って検査をすることで、一般的な色の見え方と自分の見え方に違いがあるか判断することができます。色覚は人と比べることが難しく、自分の色の見え方が他の人と違うことに気づかない人がいます。中には黒板が見えにくいなど生活に支障をきたすことがあります。今までに、色覚検査を受けたことがない人はこの機会に受けてみましょう。



色覚検査の指標

色覚検査を希望される方は、下記の希望票に記入し、11日（月）、14日（木）のどちらかの日に担任に提出して下さい。

準備も大事！

健康診断

健康診断は、みなさんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックする重要な行事です！さて、どんなことを準備すればいいのでしょうか？

★前日は…

- ・お風呂に入って体を清潔に
- ・耳そうじをしておく
- ・手と足のツメを切っておく
- ・早めに寝てゆっくり休む

★当日は…

- ・清潔な衣服・肌着を着てくる
- ・きちんと整列して、静かに待つ
- ・検診を妨げない髪型に（とめる・結ぶ）
- ・前の人を受ける様子をよく見ておく

キリトリ

【色覚検査 希望票】

色覚検査を希望します。

年 組 生徒氏名

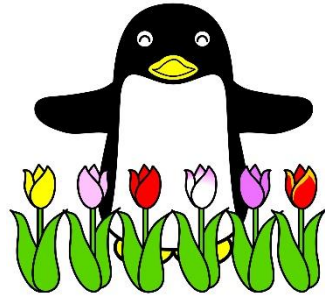
保護者氏名

印

保健だより 4月号

令和 4年 4月 8日 (金)

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。あたたかい春の日差しや、鮮やかに咲く花が、みなさんの新生活を応援しているようです。もちろん、先生方もみなさんの新たなスタートを応援しています。元気で楽しい毎日を過ごせるように、これから一緒に頑張っていきましょう！



新生活のスタート… 生活習慣の基礎作りを！

これから、新しい環境で新しい仲間との、新しい生活が始まります。生活や環境の変化はストレスとなって、何となく疲れやすくなったり、気分が落ち込んだりと、体や心に影響を与えることがあります。無理なく快適に過ごすことができるよう、以下のことを意識しましょう。

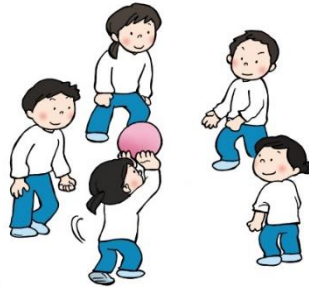


① 楽しい食事でリラックス

今年度も感染症対策として【手洗い・消毒・マスク】が、引き続き大切な行動となります。毎朝の健康観察も継続して行います。自分自身の体調に向き合い、他の人からうつらない、他の人にうつさないように、感染症対策と健康管理をしっかりと行いましょう。

2年生は宿泊学習を控えています。今から体調管理に気をつけていきましょう。1年生は、小学校から中学校へ進学し、環境が変わったことで、ストレスを感じ、免疫力が下がってしまう可能性があります。体調の変化に気を付けながら、できることからひとつずつ、無理せず新しい環境に慣れていきましょう。応援しています！

② 適度な運動で気分転換！



③ 夜更かしせず、早めに布団に入る

保健室はこんな時に利用しよう！

○けがの手当てをしたいとき



○体調不良のとき



1時間保健室で様子を見ます。改善しない場合は保護者に連絡をし、病院等に行ってもらいます。

○体について知りたいとき



○悩みや不安を話したいとき



保健室のルールとマナー

- ◇ 次の授業の教科担当の先生や担任の先生に伝えてから利用しましょう。
- ◇ 保健室に入るときは、クラスと名前を言いましょう。
- ◇ ベッドで休んでいる人の迷惑にならないよう、静かにしましょう。
- ◇ 保健室にあるものは勝手に使わない！先生に声をかけてから使いましょう。

これは保健室ではできません！

—— × 継続した手当て × ——
保健室でできるのは、一時的な「応急処置」です。翌日以降の継続した手当てはできませんので、必要な場合は医療機関を受診してください。



—— × 内服薬の提供 × ——
アレルギーや副作用などの事故防止のため、保健室では内服薬はあげられません。必要な人は、体質に合うものを各自で用意するようにしてください。

