

# 保健だより 4月号

令和 2年 4月 27日 (月)



1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2・3年生の皆さんは、進級おめでとうございます。新型コロナウイルスの感染拡大防止による臨時休校が続き、皆さんの心身の健康が心配です。一人ひとりが、毎日元気な笑顔で過ごせるように願っています。

## 長引く臨時休校中の生活で気を付けてほしいこと

### ①学校生活と同じ生活リズムを意識しよう



生活習慣が乱れてしまった人は、まずは起きる時間を決めましょう。

### ③朝昼晩、きちんと食べよう



1日3食、バランスの取れた食事を摂りましょう。おやつを食べ過ぎには注意です！

### ②適度に体を動かそう

縄跳びや散歩など、できる範囲で体を動かしましょう。



### ④ストレス発散を心がけよう

音楽を聴く、本を読むなど、リラックスできる時間を作りましょう。



## 保健行事について

現段階での健康診断の予定は、未定となっております。日程調整後、改めてお知らせします。

## 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	



## 保健関係提出書類

- ◇日本スポーツ振興センター加入同意書→1年生のみ
- ◇保健調査票
- ◇結核健康診断問診票

提出書類は、次回の登校日に持参し提出しましょう。  
記入漏れがないようにお願いします。

# 健康観察カード の記入をお願いします！

## 健康観察カード

松伏町立松伏中学校

年 組 番  
氏名

1年生は入学式、2・3年生は教科書給与で登校した際に、学校から『4月 健康観察カード』（緑色の用紙）、『5月 健康観察カード』（黄色の用紙）を渡しています。次に登校する際に提出が必要になりますので、毎日の体温と健康状態を記入しておくようにお願いします。

### ※保護者の方へ

登校前にお子さんの体温や健康状態を確認していただき、「保護者印」の欄に記入をお願いします。

## 4月 健康観察カード

◎毎日、体温・体調を記録し、登校する日に提出しましょう。☞

日☞	曜日☞	体温☞	体調☞	健康状態（良好でない場合に○をずる）☞	保護者印☞	担任印☞
1☞	金☞	℃☞	良好・良好でない☞	せき・だるい・息苦しい☞ その他（ ）☞	☞	☞
2☞	土☞	℃☞	良好・良好でない☞	せき・だるい・息苦しい☞ その他（ ）☞	☞	☞
3☞	日☞	℃☞	良好・良好でない☞	せき・だるい・息苦しい☞ その他（ ）☞	☞	☞

**体温・体調を毎日記入してください。**

### 【今後の登校についてのお願い】

- (1) 以下の場合は、登校を控えてください。
  - ① 37.5℃以上の発熱がある場合
  - ② せき・だるい・息苦しいなどの風邪症状がある場合
- (2) 同居する家族に上記①②やその他の風邪症状がある場合は、登校前に学校に電話にて連絡をしてください。