

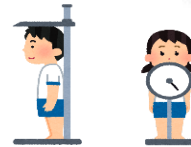
# 保健だより 4

勝浦中学校  
保健室  
4月号



今年も4月から無事に学校がスタートできることを嬉しく思います。みなさんが、たくさんの人や物、経験に触れて、心が大きく成長する1年になることを願っています。4月は、環境が変わって、知らず知らずのうちに疲れてしまいやすい季節です。体と心の声に耳を傾けて、休憩をとることも大切ですよ！1年間、元気に過ごしましょう。

**入学 進級** おめでとうございます  



実施日	曜日	時間	検査項目	場所	対象者
4/14	金	1時間目	身体測定・視力・聴力	保健室他	全生徒
4/27 5/11	木	13:15~	内科健診	保健室	全生徒 2日間に分かれる
5/18	木	8:30~	歯科健診	保健室	全生徒
5/23	火	14:50~	耳鼻科健診	保健室	1年生と該当者
6/1	木	14:00~	眼科健診	保健室	1年生と該当者
6/16	金	10:00~	心電図検査	保健室	1年生
未定		朝	尿検査1回目	保健室	全生徒
		朝	尿検査2回目	保健室	該当者
6/27	火	11:00~	脊柱側弯検査	保健室	該当者
9月		休憩時間	色覚検査	保健室	1年生希望者
10月		未定	血液検査	保健室	2年生の希望者

## マスクの着用について

必ず着用する必要はありませんが、混雑した電車やバスの利用する場合、医療機関や高齢者施設を利用する場合など、マスクの着用が推奨されている場面においては着用を推奨します。新型コロナウイルス感染症に限らず、季節性インフルエンザ、アレルギー性鼻炎、花粉症対策のために着用する場合があります。マスク着用の有無による差別、偏見等がないようにしましょう。

## 手洗いについて

新型コロナウイルス感染症に関わらずトイレの後、食事の前の手洗いは必ず行いましょう。暖かくなり食中毒の予防にも手洗いは重要です。石けんを使用した手洗いができていれば、追加でアルコール消毒は必要ありません。目に見える汚れがない時に、教室に入る前、手を洗う施設がない場合などではアルコール消毒を行いましょう。アルコールは指先、指の間も忘れず15秒かけて擦りこみましょう。

## 換気について

花粉症も気になりますが、可能な限り窓を開けての換気や空気清浄機を使用し十分な換気を確保しましょう。

## 給食の時の注意

食事前の手洗いをし、「黙食」は必要ありませんが、大声を出すなどの飛沫を飛ばさないようにしましょう。基本、1つの教室で全員で食べますが、班にはならず、全員前を向いて食べるようにしましょう。


## 咳エチケット

咳、くしゃみをする時は口を押えましょう。


## 朝食について

時間に余裕をもって起き、朝食を必ず食べましょう。(バランスの良い朝食を目指しましょう)


## 今年度お世話になる学校三師の先生方です

学校医  
勝浦病院  
榎原 茂先生 

内科健診や血液検査等をしてください。

学校歯科医  
中田歯科医院  
中田 憲孝 先生 

歯科健診をしてください。

学校薬剤師  
勝浦病院  
正瑞 嘉久 先生 

学校の水の検査やダニの検査等をしてください。

朝ごはん  
3つのスイッチ  
ON!



ON からだ  
体温が上がり、  
活動しやすい状態になります。

ON 脳  
脳にエネルギーが充電され、  
頭が働きやすくなります。

ON お腹  
胃と腸が刺激され、  
うんちが出やすくなります。