

ほけんだより 4月号

R5 年度
石井中学校
保健室より

ご入学・ご進級おめでとうございます。

今年度より、石井中の養護教諭になりました笹田 季生^{ささだ きゅう}です。みなさんが安心して生活できるように、心や体の健康づくりをサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします！

ついに新学期が始まりましたね。新しい出会いが多いこの時期は、ワクワクすることが多い一方、環境の変化から体調をくずすこともあります。疲れたと感じたら無理せずゆっくり休み、睡眠をたくさんとって体を休めましょう。

4月の健康診断スケジュール

4月から6月にかけて、体のことを知るためにたくさんの検査があります。健康診断は自分の体をみてもらうチャンスです！自分の健康を振り返り、これから1年間、健康な体を作っていきましょう！

14日（金）身体測定（全学年）

2・3・4時間目

★身長、体重、視力検査（全学年）

★聴力検査（1・3年生）

・体操服

・メガネが必要な人は忘れずに！

19日（水）心電図検査（1-3・1-4・1-5）

26日（水）内科健診（1-1・1-2）

27日（木）心電図検査（1-1・1-2）



「お知らせ（受診勧告書）」で異常や疑いがあった人は、**できるだけ早めに医療機関で受診してください**。受診した結果、異常がないと診断されることもあります。必ず**学校に報告**するようお願いいたします。

提出書類のお願い

4月19日（水）から順番に、心電図検査や内科健診が始まります。新学期に入り、バタバタと忙しい時ですが、次の書類をご確認いただき、期限までにご提出ください。

健診時に学校医の先生に見てもらいたい大切な書類です。無くさない・汚さないように気をつけてください。また、提出期限を必ず守ってください。

提出期限：4月17日（月）

提出書類：保健調査票（全員）、結核に関する問診票（全員）

運動器健診保健調査票（全員）

心臓健診調査票（1年生）、緊急連絡カード（1年生）

スポーツ振興センター加入同意書（1年生）

アレルギーに関する調査票（1年生）



～保健室を利用するときは～



保健室は、けがの手当てや体調が悪くなったときに休養したり、心や体の相談をしたりするところです。みんなが気持ちよく保健室を使えるよう、保健室を利用するときは、次のようなマナーを守ってください。ご協力よろしくお願いいたします！

★保健室に来る前に、**必ず担任（教科担任）の先生に伝えて**から来てください。

★あくまでも応急処置をする場です。**予防的・継続的な治療はできません。**

★内服薬（飲み薬）はありません。

★保健室での休養は、**原則1時間**までです。

★新型コロナウイルス感染の観点から、**37.0℃以上ある場合は**、保健室では休養せず、自宅での療養となります。