

入学・進級おめでとうございます。春休みが終わり、新しい年度がスタートしました。年度初めは新たな目標を立てやすいタイミングです。1年後の理想の自分を思い浮かべながら目標を立てて、それに向かって努力してくださいね。

定期健康診断について

健康診断は、学校保健安全法(13条)で定められている学校行事です。毎年同じ時期に行うことにより、自分の体の様子や成長を把握することができます。検診時の服装が気になる人もいますが、素早く的確に身体を診てもらうためには必要なことです。今回の健康診断を機に、自分の身体への関心を高めましょう。



健康診断の予定

心電図検査(1年のみ):	4月18日(火)	4月19日(水)
耳鼻科検診:	5月29日(月)	6月5日(月) 6月7日(水)
歯科検診:	6月1日(木)	6月29日(木)
内科検診:	6月6日(火)	6月13日(火)
尿検査:	6月9日(金)	6月22日(木) 6月30日(金)
眼科検診:	6月15日(木)	6月22日(木)



保健室を利用する時は

保健室を利用する場合は、担任の先生または教科担任の先生に伝えて許可をもらってから利用してください。(誰にも伝えずに保健室を利用すると居場所がわからなくなり、心配されます。)

また、保健室を利用する場合は、保健室来室カード(担任の先生または教科担任の先生のサイン入り)を持参してください。

こんな時に利用してください

- ・ケガをした時、体調が悪い時
- ・悩みの相談、話を聴いてほしい時
- ・体や心のこと、健康について知りたい時
- ・身長・体重・視力を測定したい時 など



利用時の注意

- ・保健室での経過観察は原則として**1時間以内**です。
- ・怪我をした次の日以降の手当は、医療行為になるため行えません。自分で絆創膏や湿布を用意しましょう。
- ・内服薬を渡すことはできません。
- ・保健室で下着や生理用品を借りた場合は、新しい物を返却してください。
- ・体調不良で保健室を利用した場合は、その日の部活動を控えましょう。自宅でゆっくり休養してください。

学校における感染症対策

令和5年4月から学校生活におけるマスクの着用の考え方が見直され、基本的にはマスクの着用を求めないこととなりました。しかし、引き続き、感染症対策を行うことは必要です。特に、「検温をすること」、「こまめに手洗いを行うこと」、「清潔なハンカチやタオルで手を拭くこと」、「咳やくしゃみが出る場合は咳エチケットを守ること」を意識しましょう。

また、身体の抵抗力を高めるために、「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの取れた食事」を心がけましょう。



～検温について～

一步のあゆみのページに体温を記載する欄があります。毎朝体温を測定してから登校しましょう。朝から体調が悪い場合は、保護者の方と相談し、「欠席する」、「病院を受診した後に登校する」などの対応をしてください。

～咳エチケットについて～

咳エチケットとは、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を防止するための対策の一つです。咳やくしゃみが出る時はマスクやティッシュなどで口や鼻を覆いましょう。何も持っていない場合は、服の袖で口や鼻を覆ってくださいね。

～手洗いについて～



手洗いを行うときは、せっけんをつけて丁寧に洗うように意識しましょう。特に、親指の付け根や手首、爪の間は洗い残しが多い箇所になるため、念入りに洗い、清潔なハンカチやタオルで手を拭きましょう。