



## 入学・進級 おめでとうございます

春風が心地よい季節となり、いよいよ新学期が始まりました。楽しみな気持ち、不安な気持ち、みなさんそれぞれにさまざまな思いがあると思います。4月は環境の変化だけでなく行事も多いので、自分が思っている以上に疲れが溜まりやすいです。ゆっくり深呼吸をしたり、湯船につかったり、しっかり睡眠時間をとるなど、リラックスして日々の緊張をほぐしましょう。

## 保健室について

4月から引き続き、松田<sup>よしだ</sup>と芳田の2人でみなさんの健康的な生活をサポートします。よろしくお願いします。

### 保健室入室について



体調不良の時やケガをして保健室に来た場合は、まずは保健室の扉をノックして、中にいる養護教諭(保健室の先生)を呼んで来室理由を伝えてください。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、保健室前の廊下で話を聞きます。

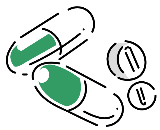
休憩時間や授業中に保健室へ来る場合は、担任の先生や教科の先生に保健室へ行くことを伝えてから来るようにしてください。先生がいない場合は、同じクラスの子に伝えてください。

### 日本スポーツ振興センターについて



学校でケガをして病院に行った場合「日本スポーツ振興センター」の給付申請の対象になる場合があります。合格者説明会で配布された冊子に、日本スポーツ振興センターについて記載されています。詳しくは保健室で説明しますので、4時間目終了直後か放課後の清掃終了直後に保健室へ来てください。

### 内服薬について



アレルギーや副作用などの事故防止のため、保健室に内服薬はありません。同じ症状だからといって友達や家族の薬を使うと、副作用がでる場合があります。自分の体質等に合った薬を使うようにしましょう。

### 保健室に来る前に



すり傷や切り傷ができたときは、まずは傷口をきれいな水で洗って汚れを落とすことが大切です。できるだけ傷口を水で洗ってから保健室へ来てください。

### 生理用品について



保健室では生理用ナプキンを貸し出します。急に必要になった場合や忘れた場合は保健室まで来てください。ナプキンについて何か相談したいことがあれば、保健室へ来てくださいね。

保健室は学年関係なく、さまざまな人が利用する場所です。思いやりの心やマナー、ルールを忘れないで利用してくださいね。



# 健康診断が始まります！

今年度最初の健康診断は明日4月14日(金)の身体測定の予定です。



明日は視力検査もあります。メガネやコンタクトレンズを使用している人は忘れないようにしてください。

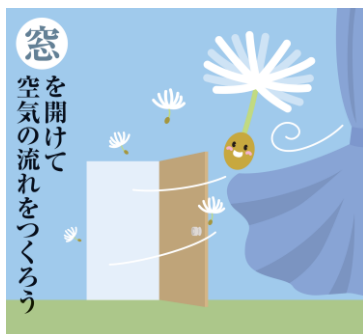


## 健康診断のスケジュール

月	日	曜	検診名	月	日	曜	検診名
4	14	金	身体測定(身長・体重)、視力	5	9	火	検尿①
			聴力(1年生と3年生のみ)		12	金	検尿②
	18	火	心電図・結核健診(1年生のみ)		19	金	検尿③
	20	木	歯科検診①	6	1	木	内科検診①
	21	金	眼科検診①		2	金	内科検診②
	24	月	眼科検診②		5	月	内科検診③
	27	木	歯科検診②		6	火	内科検診④
	28	金	眼科検診③		7	水	内科検診⑤

それぞれの検診対象者やクラス順は、後日連絡します。担任の先生や担当の先生の指示をしっかりと聞いて、スムーズに健康診断が受けられるようにしましょう。また、健康診断当日に欠席しないように体調を整えておくようにしてくださいね。

そして、健康診断の結果に「異常の疑い」があった人には「医療勧告書」を渡します。医療勧告書を渡された人は、できるだけ早めに医療機関へ受診されることをお勧めします。受診された場合は、医療勧告書を担任の先生に提出してください。



### 登校する前に...

発熱やだるさ、喉の違和感などの風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合は、無理をせず登校を控えて、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話で相談し、受診しましょう。

