

保健だよりは、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。
家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。

中 ほけんだより

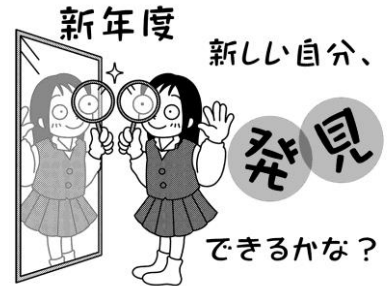
保健だより No. 1

〔R4.4.25〕

光陽中学校保健室

新学期が始まり、2週間が経ちました。新しい生活、新しいクラスには、少しずつ慣れてきましたか？新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に疲れます。夜はしっかり睡眠をとり、心と体を休めるようにしましょう。

「福井県感染拡大警報」が5月15日（日）まで延長されました。マスク着用・こまめな手洗い・3密の回避など、基本的な感染対策を徹底しましょう。また、体調不良を感じたら、外出を控え、すぐに医療機関を受診しましょう。



保護者の方へ

学校生活レベル2の現在、本人の体調はもちろんですが、家族に、発熱や風邪症状などの体調不良がある場合は、念のために登校を控えていただくよう、ご協力をお願いしています。家族がPCR等検査を受ける場合は、速やかに学校まで連絡をお願いします。

なお、家族の体調不良で欠席する場合、家族が検査を受けるために欠席する場合は、「出席停止」扱いとなります。ご心配やご負担をおかけしますが、ご協力よろしくお願いします。



●健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法（第13条）では、「学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く）の健康診断を行わなければならない」とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事です。



日程	健康診断	学年
4月11日(月)	身体計測	全学年
4月14日(木)	内科検診	3年生
4月18日(月)	心電図・血液検査	1年生
4月21日(木)	内科検診	2年生
4月26日(火)	尿検査	全学年
4月27日(水)		
4月28日(木)	内科検診	1年生
5月12日(木)	歯科検診	3年生
5月19日(木)	歯科検診	2年生
6月9日(木)	歯科検診	1年生

お世話になる学校医の先生方

学校医：吉田まゆみ先生（吉田医院）

学校歯科医：村上 寛明先生（村上歯科医院）

学校薬剤師：高嶋小由美先生（ひまわり調剤薬局）











健康診断の結果や、心や体のことで何か気になることがある場合は、保健室濱野までお知らせください。みなさんが健康で安全に過ごせるよう、サポートしていきたいと思ひます。今年もよろしくお祈ひします。（はまの）

●感染症対策を再確認しよう！ ～学校での過ごし方～

感染予防対策を、再確認してみましょう。一人ひとりがしっかり意識して取り組むことが大切です。

《1日の過ごし方》

登校前	家を出る前に	<ul style="list-style-type: none"> ○検温 *発熱や風邪症状がある場合は、登校を控え、医療機関を受診する。 ○健康観察カード記入（風邪症状の有無・同居家族の様子） ○マスク着用（予備のマスクもカバンの中に） ○ハンカチ（2枚程度）・水筒（熱中症対策）持参 	
	登校	○距離をとって、交通安全に気をつけて登校	
登校後	教室に入る前	<ul style="list-style-type: none"> ○玄関で検温・健康観察カードチェック *忘れた人は、体育館で検温 ○手指消毒をしてから教室へ 	
	朝の会	<ul style="list-style-type: none"> ○健康観察カードの提出 ○健康観察（クラス全体） *体調が悪くなったらすぐに先生に伝える 	
	授業中	<ul style="list-style-type: none"> ○教室の机は、距離を保って配置し、常時換気をしながら、マスク着用で行う（常時換気：天窓を開ける・対角線上に窓を少し開けておく） ○体育 ・着替えは決められた場所で行い、密にならないように各自移動 <ul style="list-style-type: none"> ・活動後に手洗いをする ○音楽 ・換気をした状態で授業を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・歌うときは、マスク着用で、同じ方向を向いて ・授業後に手洗いをする。 ○特別教室を使用する授業（理科・家庭科・技術など） <ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて、活動の前後に手洗い ・机や器具の消毒 	 
	休み時間	<ul style="list-style-type: none"> ○換気 *窓側・廊下側の2方向の窓を開け、5分間程度換気をする ○水分補給 *熱中症予防（こまめに飲むようにする） ○トイレに行く時は、間隔をあけて並ぶようにする *密にならないように、一人ひとりが気をつける 	 
	給食	<ul style="list-style-type: none"> ○手洗い・手指消毒をする *手洗い場が混雑しないように班ごとで ○給食当番の健康チェック ○「黙食」前を向いてしゃべらずに食べる *食べ終わったらすぐにマスクをつける 	
	清掃	<ul style="list-style-type: none"> ○無言移動・準備 → 間隔をあけて整列、黙想 ○終了後には、手洗い・手指消毒をして教室に戻る 	
	部活	<ul style="list-style-type: none"> ○体調チェック→体調不良者は下校する ○後始末→手洗い（部活ごとに決められた手洗い場を使う） 	 
	下校	<ul style="list-style-type: none"> ○時間差で下校する（分散下校） ○距離をとって、交通安全に気をつけて下校する 	
下校後	<ul style="list-style-type: none"> 帰宅後 家で過ごす 	<ul style="list-style-type: none"> ○帰宅後、手洗い・うがいを ○抵抗力を高める（十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動） ○不要な外出はさける 	 



このウイルスは、誰もがかかる可能性があります。感染者・濃厚接触者や医療従事者ならびにその家族や関係者等に対して、誹謗中傷や差別的行為は絶対にしないようにしましょう。