

ほけんだより4月

2021.4.26
 尼崎市立小田中学校
 保健室

新年度が始まって3週間がたちました。新しい環境には慣れてきましたか？今の時期は環境の変化と季節の変わり目で、思っている以上にからだに負担がかかり、疲れがたまりやすくなっています。早め早めの休養を心がけましょう。

また今年度も、引き続き感染症対策をしながら学校生活を送ることとなります。こまめな手洗い、手指のアルコール消毒、マスクの正しい着用など、一人ひとりが確実にできることを実施して、お互いが健康に過ごせるよう協力をお願いします。



今年度も朝の検温と健康観察をお願いします

今年度も、朝の検温と健康状態を健康観察カードに記入し、保護者サインをもらって学校へ持って来る！ということをお忘れずをお願いします。また、体調が悪い時は無理をせず、学校を休むようにしてください。



こんなときは 保健室へ

外科的な訴え：すり傷、切り傷、ねんざ、つき指、だぼく、やけどなど

保健室では、学校生活で起こったケガに対して応急処置をします。ただし、継続的した処置は行ないません。継続的な処置が必要な場合や、学校生活外でのケガは、家庭で処置してもらうようお願いいたします。

内科的な訴え：頭痛、腹痛、体がだるい、吐き気、貧血、寒気など

保健室では飲み薬をあげることはできないので、必要な人はおうちの人と相談して持って来るようにしてくださいね。

その他：相談したいことがある、自分の身体の状態を知りたいなど

みなさんが、何か悩んだり困ったりしたことがあったら相談にのります。また、保健室には、健康に関する資料や身長計・体重計などの器具があります。身長や体重を知りたい時は放課後のみ測定を許可しています。

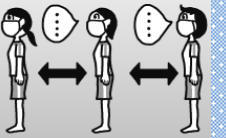
保健室へ行く時は、必ず誰かに伝えてから来てくださいね。



しっかり受けよう！健康診断

昨年同様「マスク着用」「手指のアルコール消毒」「キープディスタンス」など感染症対策をしながらの健康診断。すでに終わった検診では、こちらから注意をしなくても、きちんと受けられている人がたくさんいました。校医さんへの「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつも含めて、今後もマナーを守って受けられると良いですね。

順番待ちの際は
おしゃべりをせず、
間隔をあけて並ぶ



キープディスタンス！

健康診断の目的は…？

- その1 自分の成長や健康状態を知る
- その2 病気の疑いがないかを調べる
- その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

健康診断は自分のからだを知るチャンス！健康に興味をもつことは、生きていく上でとても大切なことです。この機会に自分の体に注目して、健康診断を有意義に活用しましょう！

今後の健康診断日程

※5月の歯科検診は緊急事態宣言の影響で延期の可能性あります。

	日にち	時間	行事	学年
4月	26日(月)	9:30~	心臓検診	1年
	27日(火)	13:20~	内科検診	3年
5月	6日(木)	13:30~	歯科検診	3年1・2・3組
	11日(火)	13:20~	内科検診	2年
	12日(水)	9:00~	歯科検診	2年4・5・6組
	13日(木)	9:00~	歯科検診	3年4・5組
	19日(水)	8:40までに	尿検査(再検査)	未提出者・再検査者
	19日(水)	13:20~	耳鼻科検診	3年
	20日(木)	13:20~	耳鼻科検診	2年
6月	27日(木)	13:20~	耳鼻科検診	1年
	3日(木)	13:30~	歯科検診	1年1・2組
	9日(水)	8:40までに	尿検査(予備日)	未提出者・再検査者
	17日(木)	9:00~	歯科検診	3年1・2・3組
	6月30日までに		聴力検査	1・3年生
	7月(予定)		色覚検査	1年生希望者
	9月(予定)		脊柱検診	1年生