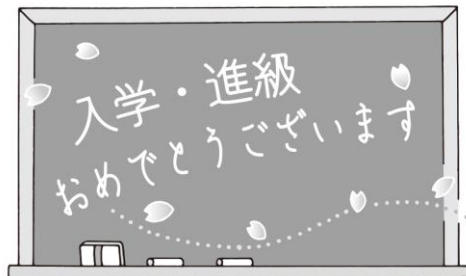


ほけんだより

4月号

尾道市立高西中学校
令和3年4月6日



入学、進級おめでとうございます。
今日から新しい学年がスタートします。新しい教室で新しいクラスメートと一緒にこんな1年間を過ごしたいと希望に胸をふくらませていることと思います。

みなさんが安心して楽しく学校生活を送れるように、また心身の健康の自己管理ができるようお手伝いさせていただく、養護教諭の朝倉久美子です。どうぞよろしくお願いいたします。

美子です。どうぞよろしくお願いいたします。

健康診断がはじまります

4月～6月にかけて定期健康診断を行います。昨年同様に新型コロナウイルス感染症対策を行いながら実施します。自分の体の様子を知り、健康管理や体づくりに役立てましょう。日程は次の通りです。

4月8日 身体測定 2年, 3年 AB	5月13日 眼科 全学年	6月3日 歯科 全学年
9日 身体測定 1年, 3年 CD	18日 内科(男子) 1年, 2年 AB	15日 内科(男子) 2年 CD, 3年
20日 尿検査 全学年	25日 内科(女子) 1年, 2年 AB	17日 耳鼻科 2年 CD, 3年
26日 聴力 3年	5月27日 心電図 1年	22日 内科(女子) 2年 CD, 3年
27日 聴力 2年		24日 耳鼻科 1年, 2年 AB
28日 聴力 1年		

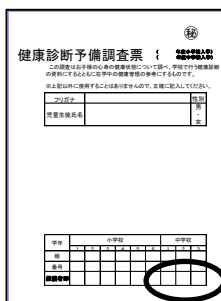
保健関係の書類の提出をお願いします

提出期限は、
4月9日
(金)です。

年度始めにあたり、『緊急時連絡カード』と『健康診断予備調査票』を配付しています。記入上の注意事項を「保健関係提出袋」に記載していますので、確認して記入してください。

『健康診断予備調査票』は、質問項目が多いため毎年記入漏れがあり、多くの方に再提出をお願いしています。提出される前に再度確認をお願いします。特に、表紙に**保護者印の欄**がありますので、忘れずに押印してください。

『緊急時連絡カード』は、学校において病気や大きなケガで保護者に連絡したり受診したりする時に使用します。緊急搬送で保護者に連絡がつかない場合、カードに記入してある内容に沿って受診させますので、記入漏れがないようお願いいたします。また、学校から医療機関を受診した場合に、学校職員が病気やけがの状況及び治療内容等について、医師から説明を得ることに同意するという欄に**保護者名と印**が必要ですので、忘れず押印してください。



新型コロナウイルス感染症予防について

メディアで連日報道されているように、新型コロナウイルス感染症の第4波が心配されています。また、変異株への感染も全国的に広がりをみせています。開放的な気分になりがちな春ですが、今一度自分の生活を見直し、感染予防の基本に立ち返りましょう。

3密回避

マスクの着用



手洗い



規則正しい生活

生活自己点検表の記入の仕方

- ① 自分の平熱を記入する。(感染症かどうかの判断に大切です)
- ② 体調を整え免疫力を高めるために、目標の就寝時刻と起床時刻を記入する。
- ③ 朝起きたら、体温を測って記入する。(発熱など風邪症状がある場合は、無理をせず自宅で休養し、熱が下がらない場合は医療機関を受診しましょう。)
- ④ 自分の健康状態について当てはまるものに○をつける。
- ⑤ 家族の健康状態を記入する。体調が悪い人がいる場合は [] に誰か記入し、その人の体温と症状を記入する。
- ⑥ 昨夜の就寝時刻と今朝の起床時刻を記入する。
- ⑦ 朝食の摂取状況を○×で記入する
- ⑧ 保護者に確認のサインをしてもらう。
- ⑨ 学校へ持ってきて、担任の先生に提出して確認してもらう。
- ⑩ ③～⑨を毎日繰り返し、4週間記入が終わった用紙は学校で保管する。

必ず毎日提出してください。

① 生活自己点検表 目標「元気に学校生活を送る！」

年 組 番 氏 名

睡眠不足は、免疫力が低下します。最低7時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

② 起床時刻の目標

月	記入例	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
■ 平熱	36.2℃	36.6℃											
■ 学校前の体温検閲	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気
■ 学校前の体調確認	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気	元気
■ 就寝時刻	22:50	23:00											
■ 起床時刻	6:15	6:00											
■ 朝食	○	○											
■ 保護者(保護者)サイン													

このカードは生徒の健康状態を把握する大切な情報です。ことでお手間をおかけしますが、ご協力をお願いします。

生活の様子と体調の関連に気づき、改善につなげるという意識です。