

# ヘルシーウェイ



## <4月の保健目標> 自分の健康状態を知ろう



全校生徒520人で、令和5年度がスタートしました。

今年度の目標は、何ですか？心新たに、この1年の過ごし方を考えていることでしょうか。「みんなが、元気で、楽しく学校生活を送られる」ように願っています。誰もが自分の中に持っている「伸びる力」、「元気のもと」が充分に発揮できるよう、少しでも保健室がお役に立てるといいと思っています。

コロナによる感染症対策は徐々に緩和されてきてはいますが、これからも手指の消毒やこまめな手洗い、換気などに気をつけて、感染症対策を行ってください。また、発熱や体調不良の症状がある場合は、無理をせず、自宅ゆっくり休養、または必要に応じて医療機関を受診するようにしてください。

### 健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス  
事前のお知らせをよく読んで  
積極的に受けましょう

#### ～身体測定～

- 服装 半そで体操服、ハーフパンツ
- 持ち物 健康手帳 (P.3に記入)、筆記用具  
めがね(持っている人)、  
ハンカチ(視力検査時の遮眼子の代わり)  
※コンタクトの人は、つけたままでよい。  
めがねの人は裸眼も測定する。  
※髪の長い人は、2つに分けて縛る。  
(ひとつ縛りは避ける)
- 測定場所 少人数教室、調理室(身長・体重)  
第1、2音楽室(視力)  
図書室(聴力) ※1・3年のみ



#### よろしくお願いします

★養護教諭の伊藤瑠美です。みなさんが元気に学校生活を送れるよう、健康づくりのサポートをしていきます。困ったときは気軽に声を掛けてくださいね。

★今年度から、週2日保健室のお手伝いに来ることになりました、非常勤養護教諭の志賀美智代です。みなさんが元気に楽しくすごせるようお手伝いします。よろしくお願いします。

### <健康診断の日程>

- 4月** 7日(金) 検尿スピッツ配付  
10日(月) 尿検査※予備日25・26日  
11日(火) 尿検査  
身体測定(1年)  
心電図検査(1年)※予備日19日  
12日(水) 身体測定(2年)  
13日(木) 内科検診(1年)  
14日(金) 身体測定(3年)  
20日(木) 歯科検診(全校)
- 5月** 11日(木) 内科検診(3年)  
24日(水) 耳鼻科検診(2年 ※今年度より)  
26日(金) 尿検査二次  
30日(火) 尿検査二次※予備日6月13日
- 6月** 1日(木) 眼科検診(全校)  
6日(火) 血液検査(1・2年希望者)  
15日(木) 内科検診(2年)

#### \*色覚検査について(対象:1年生)

定期健康診断の項目には入っていませんが、眼科検診前に行うアンケートの「色が見分けにくいことがある」が「はい」の人に、後日色覚検査の希望調査を行います。(10月頃予定)

※毎年1年生で実施していた耳鼻科検診ですが、今年度より2年生での実施に変更になりました。

### 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方の紹介

内科	こうた内科クリニック	稲垣 佑祐 先生
眼科	こうた眼科クリニック	内藤 賢吾 先生
耳鼻科	三崎町うえじ耳鼻咽喉科	石田 正人 先生
歯科	あいみ歯科	田所 克裕 先生
薬剤師	すみれ調剤薬局上地店	志賀 明代 先生

## <保護者のみなさまへ>

- ◆ お子さんの健康上のことについて、心配なこと、知っていてほしいこと等がありましたら、お早めに担任または養護教諭までお知らせください。
- ◆ 学校で大きなけがをした際や体調不良等によりお迎えを依頼する際、保護者の方へ電話連絡させていただくことがあります。緊急連絡先に変更がありましたら、その都度、担任へ連絡してください。
- ◆ 新年度をスタートするにあたり、提出していただく書類がたくさんあります。お子さんが健康、安全に学校生活を送るための大切な資料となります。お忙しいと思いますが、内容をご確認の上、期日までの提出にご協力をよろしくお願いいたします。



### 【全校】

- 健康調査票…学年ごとの提出期限
- 結核健康診断問診票…学年ごとの提出期限
- 歯科アンケート…学年ごとの提出期限

健康の記録等の記入、かかりつけ医等の訂正をお願いします。

### 【1年】

- 学校心臓健診問診票…4/10(月)
- 日本スポーツ振興センター加入同意書…4/10(月)



## 日本スポーツ振興センター災害共済給付について

学校の管理下（授業中、登下校中、部活動中など）でけが等をし、医療機関にかかった場合、医療費の給付を受けることができます。

1年生には、日本スポーツ振興センター災害共済加入にかかわる同意書を本日付でお配りしています。2・3年生は昨年度からの継続加入となります。共済掛金（460円）は、学年会計より引き落としさせていただきますので、ご了承ください。

なお、医療費申請の際には、学校から指定の用紙をお渡ししています。詳しくは学校までお問い合わせください。

## ◆感染症対策の基本は「手洗い」です◆

外から帰ってきた時やトイレの後、食事の前後など、こまめに手洗いをしてください。

石けんでの手洗いが終わったら、清潔なハンカチでよく拭きましょう。ハンカチは必ず持参し、毎日きれいなものに取りかえるようにしてください。

①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
 ・爪は短く切っておきましょう  
 ・時計や指輪を外しておきましょう



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのぼすようにこすります。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



⑥ 手首も忘れずに洗います。