

保健だより 4月



今月の保健目標
健康診断を
正しく受けよう

令和4年4月6日
佐倉市立臼井中学校

進級・入学おめでとう



保健室では、みなさんが、明るく、直く、たくましく、充実した中学校生活を送れるようお手伝いをします。一人ひとりが、ルールを守って、正しく利用しましょう。
また、『保健だより』を通し、中学生の心と体の健康に関する情報を発信していきます。

<p>目的</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいじょうぶ</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

担任や学年、教科の先生に相談して、右の「保健室連絡カード」を書いてもらってから、保健室を利用します。

《近くに先生方がいない場合》

すぐに手当てを必要とする病気やけがであれば、クラスや部活動の友達に相談し、次の教科や顧問の先生に、必ず伝わるようにして保健室を利用します。

保健室連絡カード		佐倉市立臼井中学校 保健室	
年 組 氏名	学級担任 または 授業担当		
体調不良			
上記の生徒は、		のため保健室へ行きます。	
けが		時	分

健康診断が始まります！お世話になる校医の先生方

4月の健康診断日程		科目	氏名 (医療機関名)
6日	保健調査票配布(2・3年) 11(月)日提出期限	内科	長岡 貞雄 先生(長岡産婦人科医院)
7日	保健調査票配布(1年) 11(月)日提出期限	眼科	田井 晴美 先生
11日	身長・体重・視力(全学年)・聴力(1・3年)	耳鼻科	鏡 由里子 先生(ゆり耳鼻咽喉科医院)
18日	眼科検診(1年)	歯科	平野 啓行 先生(平野歯科クリニック)
21日	耳鼻科検診(1年)	歯科	堀尾 暁裕 先生(佐倉ウエルネス歯科)
27日	尿検査1次検査(全学年) ※26日配布	学校薬剤師	舘野 悦子 先生

- 順番待ちの間は、**無言で、間隔をあけて並ぶ。**
- メガネやコンタクト、尿検査など、検診や検査に必要な物は、**前日の夜に必ず点検する。**
- 検診や検査の邪魔にならない髪形にする。(耳鼻科や聴力は耳が隠れない髪形・身長計測は耳の下で二つに結ぶなど)

健康診断は、自分の成長や健康状態を知るチャンスです。

事前の説明をよく聞いて、積極的に受けましょう。

令和4年度 「新型コロナウイルス対策」継続宣言

- 感染者は減少傾向にありますが、今後について予測はできないため、臼井中学校では感染対策を継続していきます。
- 毎朝の検温と健康観察、手洗いや換気は、「新型コロナウイルス対策」としてだけでなく、健康に過ごすうえで大切な生活習慣でもあります。

1 「登校前の検温と健康観察」

- 発熱、健康観察カードの症状(①咳・②息苦しさ・③だるさ・④鼻水や鼻づまり・⑤喉の痛み・⑥頭痛・⑦下痢・⑧味やにおいの異常)、⑨同居家族の体調不良が確認された場合は、自宅で休養する。
- 花粉症やアレルギー性鼻炎、片頭痛など、現在、治療中の病気で、咳や鼻水、頭痛が続く場合は、保護者が「備考」に記入して登校してもよい。
- 健康観察カードは1か月使用し、その後も保管しなければならないデータです。紛失や破れがないようクリアファイルに挟んで利用する。
- 昇降口で、健康観察カードの点検を受けてから教室に入る。
- カードを忘れた人・保護者の印やサインを忘れた人は、金工室で『健康観察用紙』に氏名や健康状態を記入した後、検温と点検を受ける。
- 発熱や①～⑨を確認した場合、保健室で待機する。この時、高熱があれば、接触を避けるため保健室隣を「休養室」で保護者のお迎えを待つ。臼井中に在籍する兄弟姉妹にも早退する。

健康観察用紙	
月 日 () 年 組 氏名	
1	①～⑧の症状がありますか。 ない・ある
	① 咳
	② 息苦し
	③ 全身のだるさ
	④ 鼻水・鼻づまり
	⑤ のどの痛み
	⑥ 頭痛
	⑦ 下痢
	⑧ 味やにおいの違和感
2	同居家族に発熱等の症状がありますか。 ない・ある
登校時の体温: 度 検印者: ワイン印- 検印日: ワイン印-	
検温結果は「健康観察カード」に記録しておきましょう。	

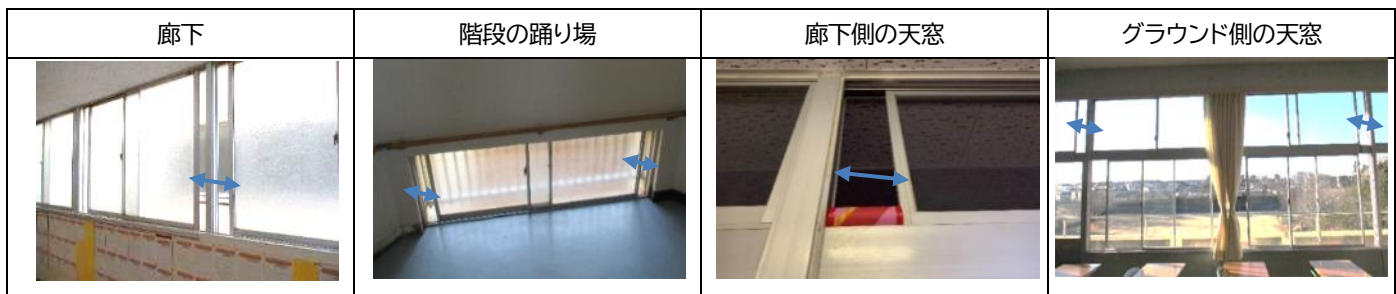
2 手洗いの6つのタイミング

- ① 外から教室に入る時 (登校したら、移動教室から帰ったら・・・)
 - ② 共有の物を触る前や後(体育の後・部活動の前後・・・)
 - ③ 清掃の後 ④ トイレの後 ⑤ 給食の前後 ⑥ 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- 校内に設置されている「手指消毒用アルコール」は、いつでも利用できる。
ただし、アルコールが目に入る・手が荒れることもあるので、十分注意する。



3 校舎内の換気

<常時換気> 毎朝、みなさんが登校する前に、校舎内の換気を始めている。



<一斉換気> 休み時間には、生活委員、窓際や出入口近くの人達が協力して、グラウンド側の窓と教室の出入口を開ける。

4 手洗い場・水飲み場の感染予防

- ◆ 蛇口や冷水器から、直接、水を飲むことを制限しているため、
- ① 水筒を毎日、持参する。
水筒を忘れた場合は、担任や顧問の先生の許可を得て、保健室から紙コップをもらう。
- ② 冷水器の水を、水筒に補充する場合は、担任や顧問、近くにいる先生の許可をもらう。
- ◆ 「給食後の歯みがき」を中止している。(矯正治療中などで、食後の歯みがきを希望する場合は、担任に申し出る。)
- ◆ 蛇口の数が少なく、手洗い場が狭いため、給食前などは非常に込み合う。足型を目安に「密」を避け、おしゃべりはしない。



5 教室・トイレの消毒

- ◆ 教室では、机や電気のスイッチなど
 - ◆ トイレでは、カギや取っ手、小便器の水を流すボタンなど
- 大勢がよく手を触れる箇所は、清掃時間にアルコール消毒液で消毒する。



「感染症対策」を通して、手洗いや換気、咳エチケットなど「健康的な生活習慣」を身につけよう