

4月のほけんだより

伊勢崎市立赤堀中学校
令和4年4月7日

入学、進級おめでとうございます。

新しい環境や友だちとの出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生。進級して気持ちを新たに一層がんばろうと気合いを入れている2・3年生。赤中のみなさんが充実した学校生活を送れるように、保健室では、からだと心の健康面でのサポートを全力で行いたいと思います。養護教諭の田澤です。どうぞよろしくお願いいたします。

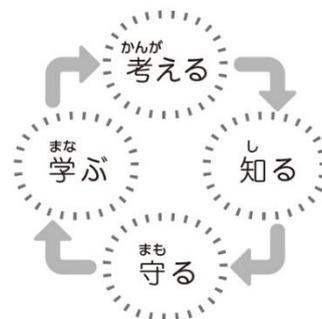


4月の保健目標： 自分の発育、健康状態について知ろう



毎年、新学期に必ず行う「健康診断」。
次の4つのステップを意識して受けてみてください。

- 考える** 「この健康診断では何がわかるのかな」健康診断の目的を考えてみましょう。
- 知る** 検診や検査で、自分の成長のようすや健康状態を知りましょう。
- 守る** 健康診断の結果、詳しい検査や診察が必要なときは、すみやかに受診して、自分の健康を守りましょう。
- 学ぶ** より健康に過ごすために必要なことを、自分のからだと生活習慣に向き合い、学び考えていきましょう。



健康診断をきっかけにして、みなさんの健康とより良い生活習慣への関心がアップするとうれしいです！



毎日 GOOD な自分であるために

【健康を支える3つの基本】



① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠、バランスのよい食事（栄養）、適度な運動で作られます。毎日の積み重ねがとても大切です。

② 予防

感染症対策の基本は手洗い・うがい、咳エチケット。生活リズムを整え体の免疫力を高めることも予防につながります。

③ 心のケア

上手にストレスを発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

【新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために引き続き気をつけること！】

- 手洗い・咳エチケット
- 毎日の健康管理（毎朝の検温）
- 3つの密を避ける（密閉・密接・密集）



令和4年度 健康診断日程



| | 留意事項 | 1年 | 2年 | 3年 |
|-----------------|----------------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------|
| 身体測定 | 眼鏡を忘れない | 4月11日(月) 1・2校時 | 4月8日(金) 3校時~ | 4月8日(金) 1・2校時 |
| 視力検査 | | | | |
| 聴力検査 | | | | |
| 歯科検診 | 朝の歯みがきを しっかりする | 4月21日(木)1校時~ | 5月12日(木)1校時~ | 4月14日(木)1校時~ |
| 尿検査 (1回目) | 朝一番の尿をとり 忘れず提出する | 5月24日(火)1校時前までに提出 | | |
| 尿検査 (再・未) | | 6月9日(火)1校時前までに提出(再検査者と未提出者) | | |
| 尿検査 (再のみ) | | 6月16日(木)1校時前までに提出(再検査者のみ) | | |
| 内科・結核・ 運動器検診 | 結核検診問診票提出 運動器検診問診票提出 半袖体育着 | 5月10日(火) 13:30~ | 6月7日(火) 13:30~ | 5月17日(木) 13:30~ |
| 眼科検診 | 眼鏡を忘れない | 4月20日(水) 14:00~ | 抽出生徒(保健調査から) 4月20日(水) | |
| 耳鼻科検診 | 耳の掃除をしておく | 抽出生徒 (保健調査から) 6月2日(木) | 【1~5組】 6月2日(木)13:15 【6~7組】 6月3日(金)13:15 | 抽出生徒 (保健調査から) 6月3日(金) |
| 貧血検査 | 半袖体育着 | | 希望者 6月29日(水)13:30 | |
| 心臓検診 | 半袖・短パン 女子はブラウス | 6月10日(金) 9:00~ | | |

☆感染症対策として、眼科検診・耳鼻科検診は対象学年を設定して実施します。対象学年以外の生徒については、学校医の先生にご指導いただき保健調査から検診対象者を設定することになりました。ご理解とご協力をお願いいたします。
☆感染状況によっては、日程が急に変更になることもあります。変更については、学年通信やほけんだよりでお知らせしますのでご確認ください。

〈保護者の方へ〉

- ◎今年度も引き続き、感染症対策を行いながら教育活動を進めます。
ご家庭におかれましても、引き続き、毎朝の検温・健康観察、手洗いや咳エチケット、基本的な生活習慣等、ご指導をお願いいたします。
- ◎登校前の検温を必ず実施してください。(生活ノートに記入)
発熱等の風邪症状がみられる場合は、学校に連絡し登校を控えるようにしてください。
- ◎学校で熱や風邪症状が見られる場合は、早退の対応をとらせていただきます。
体調不良生徒の複数による接触を避けるためのものです。ご理解とご協力いただけますようお願いいたします。