

ほけんだより 4月

伊勢崎市立あすま中学校 保健室

令和7年4月7日（月）

入学・進級おめでとうございます。新年度がスタートしましたね。
たくさんの新しい出会いがあり、楽しみや不安で心と体が忙しくなる
季節ですが、自分のペースで無理せず頑張りましょう。



保健室では、みなさんが心身ともに健康に過ごせるようサポートします。病気やけがだけでなく、
自分の心身の成長に関することで不安なこと、知りたいことがあるときも保健室を利用してください。



4月健康診断の予定

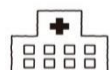
月日	項目	学年	連絡事項
4/8（火）	身体測定 視力検査 聴力検査(3年)	2・3年	・眼鏡使用生徒は忘れず持参する。 ・体操着の半袖短パンで測定する。
4/9（水）	身体測定 視力・聴力検査	1年	・眼鏡使用生徒は忘れず持参する。 ・体操着の半袖短パンで測定する。
4/17（木）	歯科検診	2年	・朝必ず歯磨きをする。
4/24（木）	歯科検診	3年	・朝必ず歯磨きをする。
4/28（月）	内科・結核・運動器 検診	2年	・前日：入浴と身体・下着を清潔にする。

★4月から健康診断が始まります。円滑に健康診断を進めるため、以下の配付された保健書類を記入し、4/11（金）までに担任へ提出してください。

○日本スポーツ振興センター加入同意書（1年生のみ）

○保健調査票（1年生は内容を記入、2・3年生は訂正箇所がないか確認をして提出）

○心臓検診問診票（1年生のみ）



学校医の先生を紹介します

内 科	飯野 美佐子先生（飯野医院）
	坂口 雅夫先生（坂口こども診療所）
眼 科	小原 賢一先生（上州眼科伊勢崎）
耳鼻科	矢島 克昭先生（矢島耳鼻咽喉科医院）
歯 科	石川 雅一先生（いしかわ歯科医院）
薬剤師	星野 哲也先生（ホシノ薬局連取店）



感染症対策について（お願い）

- 毎朝、必ず自宅で検温および健康観察を行ってください。
- 37.0℃以上の発熱や身体症状がある場合は無理せず自宅で休養してください。
（※平熱が高い場合は学校にご相談ください。）
- 毎日清潔なハンカチの準備をお願いします。
- 発熱者、体調不良者は早退させます。
自力での帰宅が困難な場合は、迎えをお願いします。
- マスクの着用について緩和されました。マスクの着用は求めませんが、今後も学校では感染症対策を続けていきます。学校生活の中で、必要に応じてマスクの着用を呼びかける場合があります。

学校での取り組み

- 春の定期健康診断や感染症流行時等、状況に応じてマスクの着用を呼びかけます。
- 手洗い・消毒等の手指衛生、換気等の対策を継続します。
- 必要に応じて各クラスに配置する消毒液を使用してください。



春の5Kに要注意！

強風

春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。

乾燥

風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。

寒暖差

季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。

花粉

風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。

黄砂

大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。



保健室は今年度も2人体制となります。いつでも気軽にご相談ください。よろしくお願いします。