

ほけんだより



令和4年4月12日(火)
福知山高校附属中学校
【新年度スタート号】

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！



新しい環境・生活と楽しいことがたくさん待っていますね。同時に不安や緊張も多いかと思います。『焦らず』『ゆっくり』『少しずつ』慣れていってくださいね。みなさんが、身体も心も健康で元気に学校生活を送ることができるように、保健室ではサポートしていきたいと思います。

1年間どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の対応について

新型コロナウイルスによる感染拡大防止の観点から、生徒の皆さんには下記のことをお願いします。集団感染を起こさないため、一人一人が自分の体調に気をつけ、「かからない・うつさない」ための行動をとってください。

- ① 家で毎朝必ず検温をする。
- ② 登校したら、検温表に自分の体温を記入する。
(検温を忘れた場合は保健室で検温をします。)
- ③ マスクを着用する。(忘れたり、無くしてしまった場合は保健室に来てください。)
- ④ 教室に入る前には、手洗いか消毒をする。
- ⑤ 三密を防ぐ(①換気の悪い閉鎖空間②人の密集③近距離での会話・発声等)

体調不良、風邪症状、37.5℃以上の発熱などがある場合は、学校を休み、家で療養してください。(出席停止の扱いとなります。)

みんなで守ろう 保健室の約束

保健室に来る前に

- ✓ 先生に伝える
- ✓ ケガをしたところは水で洗う
- ✓ 付き添いは少人数で



保健室に来たら

- ✓ あいさつをして入る
- ✓ 保健室前や中では静かに
- ✓ 室内のものを勝手にさわらない

保健室で「できる?」「できない?」

学校生活にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束ごととして「できること」と「できないこと」があります。しっかり守って利用してくださいね。



けがの応急処置

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できるところまでは自分で処置を。



体調不良時の一時休養

少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退になります。



悩みごとの相談

「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。気軽に話してみてください。



体・心に関する学習

わかりやすい本や雑誌を紹介します。オススメ本の情報も随時募集中です!



継続的な手当て

応急処置以降の治療については医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。



内服薬の提供

かぜ薬や胃腸薬などもNG。必要な薬は各自で持参・管理してください。

保健室の教員紹介

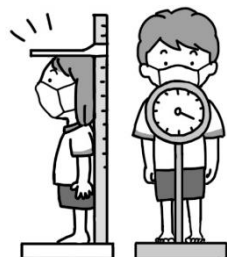


保健室は中学生・高校生同じ場所です。

そのため、保健室には4名の先生がいます。4名の先生で、みなさんの学校生活を安全・安心して送れるようにサポートします。

けん こう しん だん 健康診断 がはじまります！

早速ですが、もうすぐ「健康診断」が始まります！
みなさんの体に病気や調子がよくないところはないか、また、
どのように・どれくらい成長しているかなどを調べる行事で
す。学校生活を元気で健康に過ごすために、体の様子をよく
知っておくことが大切です。



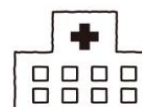
これから、いろいろな検査や検診、測定が続いていきま
す。先生の話をよく聞くこと、お知らせや「ほけんだより」を
よく読んで、スムーズにすすめていけるといいですね。おう
ちの人とも、健康診断のことをぜひ話してみてください。
ご協力をお願いします。

令和4年度 定期健康診断予定表 (変更の可能性有)

日時	項目	学年	備考・持ち物
4/18 (月)	一斉測定 (身長・体重・視力)	全学年	体操服・眼鏡(持っている人は全員)
4/19 (火)	心電図検診	中1・対象者	体操服
4/27 (水)	眼科検診	全学年	眼鏡(持っている人は全員)
5/13 (金)	歯科検診	全学年	歯磨きをしておくこと
5/16 (月)	耳鼻科検診	中1	
6/2 (木)	内科検診	中1	

※心臓検診以外は、すべて午後から行います。

1年生のみなさんが最初に受けるのは、一斉測定です。中・高校生が同じ日に行います。
事前にほけんだよりでお知らせをするので必ずチェックしてください！



学校医の先生を紹介します

内科	先生
歯科	先生
耳鼻科	先生
眼科	先生
薬剤師	先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

スクールカウンセラーの先生の紹介

スクールカウンセラーの先生が週1回程度来られ、みなさんの相談にのってくださいます。

中学生の時期は心も身体も大きく成長する時期です。その中で、悩んだり、不安に思ったり、イライラしたりすることがあるかもしれません。そんな時にぜひ気軽に利用してみてください。

秘密は厳守します。保健室で予約を受け付けています。お待ちしております。

生徒のみなさんはもちろん、保護者の方もお話できます。保健室で予約を受け付けています。お待ちしております。

4月の来校日： 18日(月) 16:30~18:30
25日(月) 10:30~18:30

