

ほけんだより

R2/4 No.1



網野高校間人分校 保健室

感染症予防を各自で行い、自分の体は自分で守ろう。
健康診断を受け、自分の健康状態を把握しよう。

新学年です。健康に！元気に！



新しい学年がスタートしました。

3学期末から感染拡大されている新型コロナウイルス感染症。一人一人予防対策を意識した春休みでしたか？

いつもにない新学期になりますが、あたらしい気持ちで、この1年がんばりましょう。

そして、毎日、元気に、間人分校に来てください。こころとからだの健康について「ほけんだより」を利用して、からだの学習をしていきましょう。

新型コロナウイルス感染症を予防しよう

京丹後市での感染者は出ていませんが、いつこちらにも広まるかわかりません。感染しない体作りと予防対策を各自で身につけてほしいと思います。

家庭で次のことをします。

1 朝の健康観察



① 体温を測る。(37.5℃以上または、風邪症状がある場合は、登校を控えてください。)

② 健康状態をチェックする。

次の症状はありませんか？

咳、のどの痛み、発熱、関節痛、息苦しい、体のだるさ、味がわからない、臭いがわからない(アレルギー症状以外で)

③ マスクをして登校する。

2 抵抗力を高める

睡眠・栄養
運動

① その日のうちに就寝して、睡眠時間をしっかりとる。

② バランスの良い食事(赤、緑、黄の食品をとる)を心がける。

③ ウォーキングや筋トレ等をして体力を付ける。

3 手洗い うがいの励行



① 手洗いは、石けんを使って流水の下で30秒以上洗います。

どうしても手洗いきかないときは、アルコールで手指消毒をします。

② うがいを習慣づけましょう。

③ 手洗い・うがいは

- ・外から帰ったとき
- ・食事の前
- ・トイレのあと
- ・学校では、体育の後もします。



自分の身を守るため、周囲への配慮を考えてこれらのことを実行します。



早寝・早起き・朝ごはん

全ての活動の基本です。



就寝時間が遅い。→起きられない。→朝食が入らない。→脳がエネルギー不足になる。体温が上がらない。

結果

- 授業に集中できずぼんやりしてしまう。
- 忘れ物をしやすくなる。
- 疲労感が増し、頭痛、吐き気が症状として現れる。

1日1日は大事なことばかりです。気をゆるめることはできません。

そんな毎日だからこそ、早寝、早起きをして、心身の疲れをとり、朝食で充電をして気持ちよく1日のスタートを切ってほしいと思います。1年頑張りましょう！

健康診断のお知らせ

みなさんが健康で、元気に過ごせるように健康診断を行います。早期発見、早期治療が基本です。



4月9日(木) 身体測定・視力検査・聴力検査(全学年対象)

4月22日(水) 検尿提出日(全学年対象)、4年生色覚検査

4月23日(木) 検尿提出日(22日に忘れた人)、4年生色覚検査

メガネを持っている人はもってきましょう。

学校医の紹介

学校医 : 齋藤先生 (齋藤医院)
 学校歯科医 : 坂根先生 (坂根歯科医)
 学校薬剤師 : 戸田先生 (ゆう薬局)

1年間お世話になります。

学校感染症

は出席停止です。

欠席にはなりません。

医師から学校伝染病と診断されたら学校へ連絡ください。

- ・インフルエンザ
- ・麻疹(はしか) ・風疹など
- ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
- ・コロナウイルス感染症 等、

○健康診断は、こんなことを調べます。(4月実施分)○

☆身体測定、視力・聴力検査 4月9日(木)

発育状態をチェックし、見え方、聞こえ方については、学校生活上困難なことがないかを調べる。

<注意>

- 1 視力は、裸眼・矯正とも測ります。メガネを持っている人は持ってきましょう。
- 2 コンタクト使用者も両方測ります。はずせない人は必ず「コンタクトをはめている」と伝えます。

☆色覚検査 4月22日(水)・23日(木) 昼休み・放課後 4年生

色の見え方を調べます。4年生は、進路を選ぶうえで必要な場合があるため調べます。

☆尿検査 4月22日(水)か23日(木) 提出日

尿の中に蛋白や糖、血液が混ざっていないかを調べます。

- <注意> 就寝前には必ず排尿し、膀胱を空にしておきます。提出日の朝、起きてすぐの尿をとってください。出始めの尿は前日の残りです。検査には睡眠時の尿が一番良いため、出始めの尿は捨てて、中間尿をとりましょう。

