



ほけんだより 4月号

輪之内町立輪之内中学校 保健室 令和3年4月7日

ご入学、進級おめでとうございます。どんな春休みを過ごしましたか？今年度も、感染症対策を意識しながら、学校生活を送ることになります。私たち一人一人の行動が、自分の命、家族の命、周りの人の命を守ることにつながります。自分の健康は自分で守ることができるよう、毎日の手洗い・うがい、睡眠、食事を大切に生活ができるようにしていきましょう。

保健室は、皆さんが元気に学校生活を送ることができるよう応援しています。



健康診断が始まります。



今年度も、密にならないように配慮しながら健康診断を下記の日程で実施します。健康診断は、年に1回の自分の体の様子を知る大切な時間です。自分のことも友だちのことも大切にできる時間にしましょう。欠席（出席停止含む）、遅刻等で検査・検診が受けられなかった場合は、別日に実施するか、学校医の先生方の検診については、個人で学校医の先生のところへ受けに行ってくださいこととなります。日頃から、体調管理をしておきましょう。

日程	検診・検査項目	対象者	備考	
4/9(金)	発育測定(身長・体重)	全校	2時間目:1年生 3時間目:2年生 4時間目:3年生	
4/14(水)	視力検査	2年生	5時間目	
4/16(金)	視力・聴力検査	1・3年生	5時間目:3年生 6時間目:1年生	
4/14(水)	尿検査	全員	4/13(火)配付	4/14(水)朝:提出
4/28(水)	尿検査	一次未提出者 二次対象者	4/27(火)該当者に配付	4/28(水)朝:提出 * 両日未提出:5/18(火)
5/21(金)	内科・運動器検診	1年生	学校医:浅野哲郎先生	
5/25(火)	内科検診	2年生		
5/26(水)	内科検診	3年生		
6/3(木)	眼科検診	全校	学校医:町田崇先生	
6/4(金)	耳鼻科検診	2年生	学校医:岐阜大学医師	
6/10(木)	歯科検診	1-1、1-2、2-1、2-2、 2-3	学校医:市橋修先生	
6/24(木)	歯科検診	いぶき、ひびき、1-3、 3-1、3-2、3-3		



*感染症発生のため、急遽変更になる場合もあります。その場合は、該当学年にお知らせします。

今年度も元気に活動するために！



<気をつけたい3つの密>

- ① 換気の悪い“密閉空間”
- ② 多数が集まる“密集場所”
- ③ 至近距離での会話や発声をする“密接場所”

<日常生活の中で気をつけること>

- ① 石けんを使った手洗い・うがい、消毒をしましょう。
- ② 換気をしましょう。
- ③ 睡眠時間の確保(23時までには、寝るようにしましょう)
- ④ 栄養バランスを考えて食事を摂ろう。



マスクをするときは、
鼻と口を覆うようにしましょう！

免疫力UP！抵抗力UP！

保健室では、今年度からこんなこともします。
「バースデーチェック」



誕生日は、あなたが生まれた大切な日。そんな大切な日だからこそ、「意識して健康に過ごせたかな？」「これから、健康な生活を送るにはどうしたらよいか？」と考える日にしたいと思います。

誕生日の当日、または翌日等の健康観察で、健康委員・担任の先生から招待状をもらってください。昼休みに招待状を持って、保健室に来てください。



◆バースデーチェックで行うこと◆

- ◆どれだけ大きくなったかな？
 - ①成長チェック(身長・体重測定)
- ◆これまでの生活を振り返り、これからの生活に生かしていきましょう。
 - ②生活チェック(睡眠時間、食事、メディア視聴時間)
 - ③心の健康(ストレスチェック)

バースデーチェックカードをもらった当日は、ぜひおうちの人と一緒に祝いをしてください。

今年度もよろしくお祈いします。

養護教諭の高野祥代です。今年度も、輪之内中学校のみなさんと、健康について考えていきたいと思ひます。毎日健康で安全に学校生活が送れるように、一緒に考え、サポートしていきまひます。今年度から、新たに「バースデーチェック」をやってみようと思ひます。楽しみにしていきまひてください！

保護者の皆様へ



お子様のご入学、進級おめでとひございまひます。今年度も、感染症対策に努めつつ、お子様が元気に学校生活を送ることができるようにしていきまひます。引き続きご家庭でのサポートをよろしくお祈いいたしまひます。お子様の健康面等で何かありまひたら、養護教諭までお知らせくだひさい。よろしくお祈いいたしまひます。