

ほけんだより 4月号

令和4年4月8日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。これから始まる一年に、それぞれ期待と不安があることと思います。新しい環境では、気づかないうちに疲れやストレスを感じていることもあります。時には“ひと休み”を心がけ、充実した学校生活が送れるといいですね。勉強に部活、習い事…何を頑張るにも、「健康」であることが土台となります。保健室では、体調不良や体・心の傷の手当を通して、みなさんの「健康」をサポートしていきます。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

保健室のきまり

【来室について】

- ◇緊急・重症(傷)時以外は、休み時間に来室します。
- ◇次の授業に遅れる可能性がある場合は、次の授業の先生に自分で伝えてから来室します。
- ◇授業中に保健室を利用するときは、保健委員とまず職員室に行きます。

【休養について】

- ◇保健室での休養は、原則1時間以内です。
 - ◇休養できるのは、次のような場合です。
 - ・休養することで症状がよくなると思われるとき
 - ・様子の観察を必要とするとき
- ※現在は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休養はできません。

【早退について】

- ◇早退は、担任の先生や学年の先生と相談して行います。
- ◇必ず家庭へ連絡し、保護者の許可を得てから早退します。
- ◇一人で早退した場合は、家に着いたら必ず学校へ電話をし、帰宅したことを報告します。

【その他】

- ◇保健室では、その日に学校で起きたけが・病気の救急処置を行えます。家庭や学校外で起きたけが・病気の処置は原則行えません。
- ◇保健室に飲み薬の用意はありません。
- ◇体調不良の人がいることも考えて、静かに利用してください。
- ◇保健室にあるものは、勝手に触らないてください。



4月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

健康診断がはじまります

4月～6月にかけて、様々な健康診断を実施していきます。自分の健康状態を知り、健康の維持や向上に繋げてください。以下は、今後の予定です。

4/12	4/20	4/21・22	4/22	4/26	4/27	5/9
発育測定 全学年	内科検診 1学年	尿検査一次 全学年	耳鼻科検診 1・2学年	耳鼻科検診 3・2学年	内科検診 2学年	心臓検診 1学年
5/11	5/12	5/25	5/27	6/8	6/16・17	6/21
内科検診 3学年	尿検査予備 対象者のみ	色覚検査 希望者のみ	心臓検診予備 対象者のみ	歯科健診 全学年	尿検査二次 対象者のみ	眼科検診 全学年

「健康」ってなんだ？

健康とは、病気がないこと？弱っていないこと？それは少し違います。健康には、体の健康、心の健康、社会的な健康があります。実は、このバランスがとても大切。これらが満足できる状態が健康と言えます。例えば、病気や障害で出来ないことがあっても、一生懸命に頑張り、楽しめていたら…そして周りとの関わりを持っていたら…それは健康と言えますよね。これから健康診断が始まります。異常が見つかっても見つからなくても、自分の「健康」について考えるきっかけになってくれると嬉しいです。

今年度もお世話になります 学校医の先生方

- ◇内科 先生
- ◇歯科 先生
- ◇耳鼻科 先生
- ◇眼科 先生
- ◇薬剤師 先生



西中保健室の感染症対策

西中学校の保健室では、現在保健室を2つの部屋に分けて対応しています。

保健室の左隣の教室（PTA室）は、体調不良の人のみが利用する第二保健室として利用しています。けがや相談、委員会活動は、今まで通り保健室で行っています。



接触する機会を少しでも減らすための対応です。

第二保健室は、学校の中で感染リスクが高くなりやすい場所の一つです。そのため、様々な対策を行っていますが、利用するみなさんにもお願いしていることがあります。

第二保健室で行っている対策



空気の通り道を確認して常に換気をしています



席の間隔を広くとり距離を保っています



布団は消毒可能なソファベッドに毛布等は都度洗濯しています

みなさんをお願いしていること

- ・来室する際は、手洗いまたは消毒をお願いします。
- ・長時間の利用は感染リスクを高めてしまうため、保健室での休養はできません。学校で体調が悪くなってしまったら、治るまで自宅でしっかり休養（早退）となります。

一人ひとりが感染症対策を行い
誰でも安心して利用できる保健室にしましょう。

保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせです。

健康観察について

お子様には、毎日家庭で体調・体温の確認をお願いしております。保護者の皆様は、お子様が記入した「健康観察カード」の確認をお願いいたします。また、生徒本人及び同居の家族に風邪症状（発熱、頭痛、咳等）がある場合には登校をお控えください。その際は、学校に連絡をお願いいたします。

保健室の利用について

保健室では現在、新型コロナウイルス感染症対策として、体調不良の生徒と、その他の生徒ができる限り接触しないよう、対応する場所を分ける（ゾーニング）方法を行っています。体調不良の生徒は、保健室隣のPTA室で対応しております。お子様の体調不良によるお迎えの場合は、こちらへお越しくください。

なお、当面の間は学校で風邪症状（発熱、頭痛、咳等）が現れた場合、保健室での休養はせずに、自宅での休養（早退）となります。その際は、今までと同様に電話にてご連絡をいたします。お迎え等のご協力よろしくお願いいたします。

出席停止について

当面の間、新型コロナウイルス感染症の感染の有無に関わらず、風邪症状（発熱、頭痛、咳等）で登校を控える場合は、出席停止扱いとなります。その際は学校に連絡をお願いいたします。また、同様の症状での早退も、出席停止扱いとなります。

持ち物について

- マスク…学校では通常マスクを着用します。
- ハンカチ…毎日清潔なハンカチを持参させてください。
- ビニール袋…鼻水のついたティッシュ等、感染リスクの高いゴミは、個別の袋に入れ、袋の口を結んで専用のゴミ箱に捨てます。学校にも用意はありますが、袋の持参のご協力をお願いします。

1年月のひとりごと



こんにちは。養護教諭の
今年度も、みなさんの成長を近くで見れること、とても嬉しく思います。左のイラストは、絵がとっても上手な私の友人が、私をイメージして書いてくれたものです♪まだ話したことのない1年生、こんな感じの人がいたら、それはきっと私です。みなさんと今年もたくさん話すこと、楽しみにしています。1年間、どうぞよろしく願いいたします。