

保健だより

2022. 4. 19

第1号

上越市立城西中学校

4月、5月の目標

自分の成長や健康状態を知ろう



新年度がスタートしました。新入生にとっても、2、3年生にとっても、新しい環境、仲間と過ごした10日間は慣れないことも多く、疲れもあったのではないのでしょうか。こういう時こそ、「しっかり食べ、しっかり寝る」という生活習慣がとても大事になります。また、「体調はどうか」「いつもと違うところはないか」と自分の体や心と向き合う時間をもつようにしましょう。改めて下記の点について確認をし、元気に登校できるようにしましょう。

【毎朝の健康観察について】

- 毎朝の検温、かぜ症状(咳、のどの痛み、倦怠感等)の有無の確認をお願いします。
- 学校では、登校後に検温を行うとともに、登校前の体温と症状を i Pad で入力してもらい、学級担任が確認します。
- 発熱(37度以上を目安、個人差あり)、咳、のどの痛み、倦怠感などの症状がある場合は、登校を控え自宅で療養してください。

【生活習慣について】

- 十分な睡眠と栄養をとることを心掛けてください。
- 手洗いや手指消毒、咳エチケット(咳やくしゃみは口を覆い飛び散らないように)を徹底するようにしましょう。



【マスクについて】

- 学校では原則としてマスクを着用します。ただし、気温上昇時、運動時等はマスクを外し、人との距離を十分にあけるなどして活動することもあります。

【水分補給について】

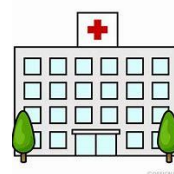
- 登校する際は、水筒を持参してください。(水、お茶、スポーツドリンクのみ可)

【保健室での対応】

- 登校後に発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、頭痛、息苦しさ等の症状が認められる場合は、保健室で体調を確認し、原則として早退の措置をとらせていただきます。
- 保健室では換気や手指消毒をし、他の生徒への感染がないように配慮します。

お世話になる学校医・学校歯科医・学校薬剤師の皆様を紹介します。

- | | |
|--------|---------------------------|
| ○内 科 | 丸山資郎先生(高田駅前クリニック丸山内科医院) |
| ○歯 科 | 田中秀夫先生(田中歯科医院 上越市北城町) |
| ○眼 科 | 矢口裕基先生(上越北陸アイクリニック 上越市今泉) |
| ○耳鼻咽喉科 | 安田誠夫先生(安田耳鼻咽喉科医院 上越市大手町) |
| ○学校薬剤師 | 篠田裕之先生(げんき薬局 上越市東雲町) |





健康診断、検査のお知らせ



4月～5月に下記のように検診、検査を予定しています。新型コロナウイルス感染症予防（マスク着用、他の生徒と間隔をあけて待つ、検診器具等の消毒、部屋の換気等の配慮を行い実施します。感染状況によって期日が延期される可能性もありますが、その際はご連絡いたします。

◆予定されている健康診断◆

4月～5月 身長・体重測定（全員） 視力・脊柱検査（全員）
聴力検査（1，3年生） 色覚検査（2年生希望者）

4月20日（水）内科検診（3年）

4月27日（水）内科検診（1年）

5月11日（水）内科検診（2年）

4月18日（月）眼科検診（1年）

4月25日（月）眼科検診（2年）

5月 2日（月）眼科検診（3年）

4月22日（金）歯科検診（全員）

4月28日（木）尿検査一次（全員）

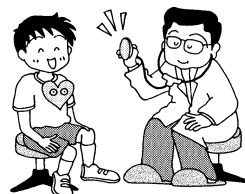
5月18日（水）尿検査二次（対象者）

5月 6日（金）心臓検診（1年）血液検査（2年希望者）

5月19日（木）耳鼻科検診（1年生、2,3年生抽出生徒）

健康診断結果について

検査や検診が終了し、医療機関での精密検査や治療が必要な生徒には、「受診のおすすめ」のお知らせをいたします。早めの受診、治療をおすすめします。



健康診断の前日には……

お風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。また、耳そうじをしたり、歯をていねいにみがいたり、つめを切ったりの準備をお願いします。

保健室を利用するときは…

