

ほけんだより



東水沢中学校 保健室 / 2023年 4月 7日 発行 NO.1



東中の2023年度がスタートしました。今年はずっと暖かい日が続く、学校の桜もあつという間に満開を迎えました。外で活動するにはよい春休みでしたね。

新型コロナウイルス感染症の流行は、落ち着いてきていますが、いまだに油断できない状況です。もうしばらく、感染症対策を意識して生活をしましょう。

保健室では、みなさんが元気で楽しい毎日を過ごせるように、心とからだの健康についてサポートしていきたいと思えます。保健だよりでは、心とからだについての情報をお知らせしますので、読んでみてくださいね。

自分の体調は自分で管理！

自分のからだの様子は自分が一番わかるはず。新しいこと続きの4月は緊張続きで疲れが出やすい時期でもあるので、特に注意して自分の体調を自分で管理しましょう。

① 毎朝、体温を測定し検温カードに記入します。

(おうちの方のサインも忘れずに)

※平熱を大幅に上回る熱がある時は、医療機関受診も検討し、自宅で休養しましょう。

② 給食前、トイレ後、掃除後は手を洗います。

※石鹸を使用して丁寧に洗いましょう。ハンカチは常に持ち歩きます。



正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

③ 給食後はみがきができるようになります。歯ブラシ、コップの準備をしましょう。

「2023年度 みんなが健康安全に学校生活を送るための感染症対策 第1版」をよく読んで、自分の心とからだを守るとともに自分の周りの大切な人も守っていきましょう。

健康診断がはじまります！！

これからの検査検診の予定を簡単にお知らせします。すぐに身体測定がありますので、運動着の準備をお願いします。日程の変更があった時はその都度お知らせいたします。

【定期健康診断項目と実施予定日時】

健診項目	対象学年		実施日	開始時間等	場所
身体測定 視力検査	全学年	3年生	4月10日(月)	1、2校時	保健室 多目的ホール
		2年生	4月11日(火)	1、2校時	
		1年生		3、4校時	
血圧測定	1年生		4月11日(火)	3、4校時	1年活動室
聴力検査	1、3年生	3年生	4月10日(月)	1、2校時	視聴覚室
		1年生	4月11日(火)	3、4校時	
尿検査	全学年		4月27日(木)	8時45分	保健室へ提出
尿検査2回目	前未実施、有所見者		5月30日(火)		
耳鼻科健診	1年生と 昨年有所見	1～2組 2年生	5月16日(火)	13時	視聴覚室
		3～4組 3年生	5月18日(木)		
歯科健診	全学年		5月24日(水)	9時	多目的ホール
眼科健診	全学年		6月14日(水)	13時	保健室
内科健診	全学年	3の1～3の3	5月25日(木)	13時40分	保健室
		3の4・2の1と2	5月26日(金)		
		2の3と4・1の1	6月1日(木)		
		1の2～1の4	6月23日(金)		

【その他の検査の実施予定日時】

検査項目	対象学年	実施日	開始時間等	場所
脊柱側弯検診	1年生と 昨年有所見者	6月28日(水)	9時	視聴覚室
心臓検診	1年生と 内科健診有所見者	8月29日(火)	9時20分	被服室 視聴覚室

※上記の検査の他に、1年生の生活習慣病予防検診が実施される予定です。

【ご挨拶】 養護教諭の石川ルミです。

今年度、奥州市立広瀬小学校より転任いたしました。心とからだの健康のサポートを担当させていただきます。保健だよりを通して、様々な情報を提供したいと考えております。

小規模小学校ばかり勤務してきましたので、不慣れな点が多くご迷惑をおかけするかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

体調不良やけが、心配なこと困ったことがある時は、保健室を利用してみてください。よろしくお願いいたします。

