

保健だより



令和4年4月6日
四谷中学校 保健室



入学・進級

おめでとうございます

忙しい…でも、自分のペースで

進級おめでとうございます。
学年がひとつ上がり、新たな気持ちで張り切っていることでしょう。でも、前のめりになりすぎず、気負わずに過ごしてください。
新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調を崩したり、ケガをしてしまったら、せっかくのやる気もしぼんでしまいますね。早寝、早起きをして、しっかり食べて、栄養を取りながら、自分のペースを見失わないようにしてください。

「第7波」に突入の恐れ？

新型コロナウイルスの新規感染者が全国で増加傾向にあります。春の送別会のシーズンで、クラスターが各地で発生しているという報告もあります。

現在の感染者は10歳未満～20代で全体の半分以上を超えています。まさに、みなさんの年齢が入りますね。

患者の8割がオミクロン株の中の感染力の強い「BA.2」に置きかわっているそうです

新学期が始まり、集団生活が再開します。今まで通りの**毎朝の健康チェック**を続け、**うがい・手洗い、正しいマスクの着用、換気**等の感染対策を続けてください。

- ★体調が悪い時には、無理をして登校しない。
- ★家族に体調の悪い人がいる時は、同じく登校せずに自宅待機をする。
- ★家族がPCR検査、抗原検査等を受けた場合は、結果が出るまで登校しない。

ご協力をお願いします

毎朝の健康チェックを 忘れずに!



「健康の記録」を毎日持参してください



自分のカラダにロックオン!

1学期の保健行事

月 日	検診名	対 象	時 間	場 所
4/12 (火)	身体測定 聴力検査 視力検査	全学年	1校時：2年 2校時：3年 3～4校時：1年	被服室 特活室 コミュニティールーム
4/13 (水)	歯科検診	新苑・2年・3年	9:30～12:30	コミュニティールーム
4/14 (木)	歯科検診	1年	9:30～12:30	コミュニティールーム
4/20 (水)	尿検査 (一次)	全学年	9:20 業者回収	保健室
4/22 (金)	尿検査 (一次追加)	20日未提出者	9:20 業者回収	保健室
4/26 (火)	内科検診	2年	13:30～15:20	コミュニティールーム
5/ 6 (金)	心臓検診	1年及び 他学年該当者	13:30～15:20	特活室
5/12 (木)	尿検査 (二次)	該当者	9:20 業者回収	保健室
5/16 (月)	尿検査 (二次追加)	12日未提出者	9:50 業者回収	保健室
5/27 (金)	内科検診 移動教室前検診	1年/新苑	13:30～15:20	コミュニティールーム
5/30(月)31(火)	尿検査 (三次)	該当者		東京都予防医学協会
5/31 (火)	内科検診 修学旅行事前検診	3年	13:30～15:20	コミュニティールーム
6/14 (火)	眼科検診	全学年	9:30～10:30	コミュニティールーム
6/23 (木)	耳鼻科検診	全学年	9:00～11:15	コミュニティールーム

提出書類について

保健関係の書類を **3種類** 渡しました。
締め切りは**4月11日(月)**です。ご協力をお願いします。

- ①保健調査票(薄ピンク)表、裏記入 ※保護者印あり
- ②結核検診問診票(青)
- ③心臓検診調査票(白)

提出袋(茶封筒)に入れて
提出してください。

養護教諭の小西です。
よろしくお願いします



◇今年度お世話になる学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生です◇

- 内科** 湯浅 律子 先生
(四谷・長島クリニック) 新宿区若葉1-4-7
- 眼科** 真砂 めぐみ 先生
(真砂眼科) 新宿区四谷1-3 高増ビル4F
- 耳鼻科** 皿井 靖長 先生
(皿井医院) 新宿区三栄町24-3
- 歯科** 松本 一彦 先生
(松本矯正歯科クリニック) 新宿区四谷1-6 コモレ四谷203
- 薬剤師** 中 裕明 先生
(ナカ薬局) 新宿区四谷1-9
- 精神科** 紫藤 昌彦先生
(紫藤クリニック) 新宿区高田馬場1-29-21



なぜ健康診断をする？ なぜ大切？

健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法(第13条)では『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等(通信による教育を受ける学生を除く。)の健康診断を行わなければならない』とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

大切な理由…健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題(健康目標)に取り組む

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつ。勉強も、運動も、趣味や遊びも、毎日の生活は体や心が元気であればこそです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。

