



ほけんだより

令和2年4月7日(火)
伊江中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます！

今月の保健目標

- 健康診断の意義を理解しよう
- 健康生活の目標を立てよう

新年度が始まりました。新しい学年、新しい学級に胸を膨らませていることでしょう。

保健室では、みなさんが楽しく健康で安全に学校生活を送れるよう、日々サポートしていきます。健康について何か困ったことがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。1年間よろしくお祈いします。

健康診断がはじまります！

○ 4月の健康診断の日程

月日	健診項目	時間	対象	場所	服装	注意事項	
日程は 新型コロナ ウイルス 感染症対策 のため、 変更を予定 しています。 決まり次第 お知らせ します。	歯科検診	9:00~	全学年	保健室	ジャージ 登校	登校前の歯みがき	
	尿検査	朝					
	身体計測 (身長・体重)	13:30~		体育館		靴下は脱いで測定	
	視力検査			ハッチャー教室 ニバナ教室		眼鏡、コンタクト持参	
	聴力検査			前日に耳掃除をする 検査時は髪を耳にかける			
	心電図検査		1年	保健室		検査中は動かない	
	耳鼻科検診	9:45~	全学年	保健室		制服	検診時は髪を結ぶ

健康診断活用のおステップ！

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。



ステップ1 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう？」「なぜむし歯ができたんだろう？」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう！」
結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします！

世界中で猛威をふるっている新型コロナウイルス感染症。沖縄県でも春休み中に感染者が増加しています。10代の感染および重症化例も各地で報告されており、中学生のみなさんでもできる限りの対策をお願いします。「自分は大丈夫」という根拠のない過信は、自分の感染リスクを高めるだけでなく、自分が無症状感染者となって家族や大切な人の命を脅かす可能性があることを認識し、適切な行動をとるようにしましょう。

①手洗い 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

- 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。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う



何もしずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う 2 ゴムひもを耳に付ける 3 隙間がないよう鼻まで覆う

石けんで洗い終わったら、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。



詳しい情報はこちら

厚労省 検索



毎日健康チェックをしましょう

3月から春休みにかけて健康観察シートへの記録をお願いしていましたが、4月以降も引き続き実施することになりました。

- ① 登校前、帰宅後の体温測定
- ② 咳、鼻水、のどの痛みなどの風邪症状の有無
- ③ 島外への外出について
- ④ 家族の健康状態について（兄弟に風邪症状があるなど）

これらの内容を毎日健康観察シートへ記録し、毎週金曜日に学級担任へ提出してください。

登校前に発熱（37.5℃以上）や風邪症状がある時は登校を控えてください。この場合は出席停止の扱いとなり、皆勤賞への影響はありません。学校で症状が出た場合は早退となります。

大変な時期ですが、一人一人がしっかり感染対策を行い、感染拡大防止に努めましょう。

【健康観察シートの様式】

月日	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
曜日	日	月	火	水	木
朝	検温時間	7:30			
	体温	36.0			
	風邪の症状	なし			
	備考 (島外へ出たことや家族の体調など)				
夜	検温時間	6:45			
	体温	36.8			
	風邪の症状	なし			
	備考 (島外へ出たことや家族の体調など)	那覇に行った			
担任サイン					

保護者の方へ

保健調査票

を配布しました



記入や捺印に漏れのないようお願いいたします。項目にないことでも、健康面で気になる点があれば、遠慮なくお知らせください。

※ 緊急連絡先に変更があった場合は、必ず訂正をお願いします。

提出期限は 4/13 (月) です