ほけんだより

令和２年４月７日（火）　No１
下仁田町立下仁田中学校　保健室

４月の保健目標

自分の体を正しく知ろう！

ご入学、ご進級おめでとうございます。保健室では、皆さんの学校生活を健康面から全力でサポートしていきます。

令和２年度：健康診断の予定＊

４月２０日（月）	身体計測（身長・体重）	全員
２２日（水）	聴力検査	１・３年（再検査は後日）
２４日（金）	視力検査	全員 （再検査は後日）
５月２０日（水）	貧血検査	２年女子（同意書が必要）と希望者
２１日（木）	歯科検診	全員 13:30~
２８日（木）	内科・結核・運動器検診	全員 14:00~
６月8日～１２日	色覚に関する健康相談	１年生希望者
１７日（水）	耳鼻科検診	１年 13:30~
２５日（木）	胸部レントゲン撮影	１年希望者 10:40~
３０日（火）	心臓検診	１年 11:00~
７月　３日（金）	心臓検診予備日（富岡高校）	30日の振替
〃	歯科保健指導	全学年（学年ごとに実施）

＊尿検査は実施日が未定です。決まりしだい連絡します。

健康診断を正しく受けよう！

今月から健康診断が始まります。健康診断は、皆さんの体の発育の様子や、健康状態を正確に知るため、とても大切な検診や検査をしています。健康診断がスムーズに進行し正しく受けられるよう、通知をよく確認してください。

これから勉強や運動を頑張るためにも、基本となるのは「健康な体と心」です。健康診断で自分の体を正しく知り、気になるところが見つかった時には、早期に治療するようお願いいたします。

＜学校医の先生方をご紹介します。＞

学校医	佐藤　理 先生　（佐藤医院）
学校歯科医	齋藤　修一先生（ふくしま町歯科クリニック）
学校薬剤師	大井田文雄先生（大井田薬局）

健康診断や、学校でけがや病気になった時、また学校保健委員会など、みなさんの健康的な学校生活を様々な面からサポートしてくださる先生方です。

＜保護者の皆様へ＞

本日（7 日）、下記の調査票を配布しました。健康診断で利用しますので、記入もれのないようお願いいたします。①保健調査表、②定期健康診断問診票は、別紙通知で「記入上の注意」をご確認ください。

全　校：①保健調査表　②定期健康診断問診票（結核健診・運動器検診）　③アレルギー調査

★学校が再開した初日に、提出をお願いします。

生徒の皆さんへ ＜お 知 ら せ＞

〇欠席･遅刻の連絡は、始業前の8時15分までに、保護者に連絡をしてもらいましょう。（下仁田中学校　☎82-2049）

〇ランチセット、給食当番はエプロン、三角巾、マスクを忘れないでください。食事前はしっかり手を洗い、消毒は全員が行います。

〇食後の歯みがきは、3年生が調理室の流し（調理台は使わない。）2年生が食堂内の流し（校庭より）、1年生が食堂内の流し（廊下より）で行います。掃除での雑巾洗いは、廊下の流しで行います。

〇1時15分までは食堂内から出ない（遊びに行かない）で、歯みがきをていねいに行いましょう。

〇新型コロナウイルスの密閉、密集、密接を防ぐため、健康診断では検査会場に小グループ（10人程度）で来てもらいます。検査を待っている間は、１m程度離れて廊下に並びます。

〇スクールバスや校舎内等では、マスクの着用をお願いします。（手作りマスク可）

体調がいいと、ついつい食べすぎや、夜ふかしをしてしまいます。

でも、生活リズムがみだれると、からだの抵抗力が弱くなり、心や体の病気にかかったり、肥満やむし歯にもなってしまいます。

自分のために「運動・食事・睡眠」のバランスのとれた健康づくりを、毎日、実行することが大切です。

元気で楽しい毎日を送るために、今年もがんばりましょうね！保健室では、みなさんの健康づくりを応援しています。

やってみよう！（新型コロナウイルス感染症対策）
みんなでできること。　（下中HPでも紹介してます。）

文 部 科 学 省　YouTube「 MEXTchannel」

https://youtu.be/219-OtHGje8

＊手作りマスクの作り方や予防の仕方などが分かりやすいです。　＊手作りマスクは色・柄があっても大丈夫です。

養護教諭　小金澤みち子です。今年もよろしくお願いします。

保健室には、けがや病気のときはもちろん、悩み事や相談がある時、健康について学びたい時にも、遠慮せずに来てください。けがや病気の時、保健室で行うのはあくまで「応急処置」です。それ以降の治療や、継続した手当ては、医療機関や家庭で行ってもらうことになります。また、アレルギー等にも考慮し、保健室では内服薬は与えていませんので、必要な場合には各自で用意するようお願いします。

マナーを守り、みんなが気持ちよく利用できるよう協力をお願いします。