

保健だより 4月

2022, 4. 7

北辰中学校保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい仲間や新しい先生との出会いがあり、そして、今までとは違う新たな自分と出会える機会でもあります。新たな出会いを大切に、それぞれの目標に向かってスタートを切りましょう。しかし、まだまだ新型コロナウイルス感染症の予防に努めなければいけません。「新しい生活様式」に気をつけて生活しましょう。

3密を避けよう

密閉（換気の悪い空間）

密集（人が多く集まる所）

密接（近い距離での会話や発声）



新型コロナウイルス感染症拡大予防のための

「新しい生活様式」

1. 毎朝忘れずに、自宅で検温し、37, 5℃以上の発熱やかぜ症状（のどの痛み、咳がでるなど）のある人は学校を休む。休む場合は、保護者の方に学校まで連絡してもらおう。その時に、詳しく症状を伝えてもらう。
2. 学校内ではマスク着用。外でも人と話をするときはマスク着用。体育の時間は先生の指示に従う。
3. 石けんで手を洗う。給食前後・共用物を触った後・部活動の後等石けんで手を洗う。洗った後は、ハンカチでふく。
4. 登校後・給食前には、手指のアルコール消毒を行う。
5. 給食は、食堂で盛り付けたものを、教室で前を向いて食べます。
6. 教室の換気のため、換気扇の常時使用、天窓・教室のドアは開けておきます。
7. 体調管理（十分な睡眠、バランスの良い食事、軽い運動）に努めよう。

4月から6月に健康診断があります！ ※感染症予防を考えた検診で、検診会場では密を避けて行います。

4月は身体計測、視力検査、聴力検査を実施します。

8日（金）3年、11日（月）2年、1年

- 〈準備〉
- ・めがねを持っている人は、必ず持ってくる。
 - ・女子の髪型で頭の上でピン止めはしない（身長が正しく測れません）
 - ・体操服（Tシャツ・短パン）を持ってくる。

身体計測 場所：理科室1 *理科室に入ってから、ズック・靴下を脱ぐ

視力検査 場所：理科室2（2カ所）

■検査の受け方 メガネを持っている人は忘れずに持っていきましょう！

- ①テープの貼ってある位置（視力表から5mの距離）に立ちます。
- ②白い紙を持って左目を隠して、右目から測ります。（左目は開けたままで）
- ③同じように、今度は白い紙で右目を隠し、左目を測ります。
 - 目を細めたりせずに、はっきりと大きな声で答えましょう。
 - 見えないときは「わかりません」と言いましょう。



聴力検査（1・3年） 場所：保健室

■検査の受け方

- ①ヘッドホンをつけ、両耳にきちんと当てます。（二人ずつ行います）
- ②音が聞こえたら、ボタンを押します。（とても小さい音なので、よく聞いてください。）
- ③同じように、左耳も行います。



保護者様

本日、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害給付制度についてのお知らせを配布しました。

1年生については、内容をご確認の上、同意書（切り取り）のご提出をお願いいたします。

4月11日（月）までに担任へご提出をお願いします。

※2、3年生は、1年時に同意書を提出いただいております。改めて制度内容についてご確認をお願いします。

自宅にいるときも、その日の体調を知るために、毎朝の体温測定をしましょう。
 ところで、体温は正しく測れていますか。体温について 少し物知りになる機会になるといいですね。
 低体温の生徒もいると思います。低体温についても少し知ってほしくてクイズをのせました。
 ぜひチャレンジしてみてください。

みなさんは自分の平熱を知っていますか？一般的な平熱は36.5℃～37.1℃くらいといわれています。
 じつは今、36.0℃以下という「低体温」の人が増えています。「低体温」は免疫細胞と大きな関わりがあり、放置するとさまざまな病気を発症してしまうことがあるそうです。
 どうすれば体温を上げることができるのか、クイズに答えて勉強していきましょう！

体温についてのクイズ

体温に関係するもので、選択肢の中から正しいものを選びましょう。

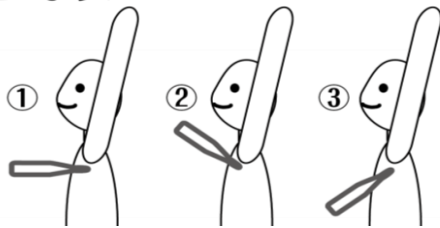
Q1 体温を上げる食べ物で正しいものはどれでしょう？

- ① しょうが
- ② アイスクリーム
- ③ きゅうり

Q2 体温を上げる行動として正しいのはどれでしょう？

- ① 早寝早起きをする
- ② 朝ご飯を食べる
- ③ ぬるめの湯船にゆっくりつかる

Q3 正しい体温の測り方はどれでしょう？



Q4 効果的に体温を上げるために温めるとよい体の部分はどこでしょう？

- ① 鼻
- ② 膝
- ③ 首

答え

Q1: ①、②、③
 しょうがは体を冷やすす食品です。反対に、アイスクリームやきゅうりは体を冷やすす食品です。で、体の内側から温まります。分が血液の循環をよくなるのしょうがに含まれるから味成

Q2: ①、②、③
 早寝早起 どれも正解です。早寝早起 せをするので、自律神経が 整い体温を一定に保つことが できます。朝ごはんを食べる ことで、体の中に栄養が行き

Q3: ③
 体温計の先を「ななめ下か 渡るので、熱が作られ体温が 上がりやすくなります。血管 かつくつかつかることで、血管

Q4: ③
 首は皮ふが薄く、太い血管 が通っているので、温めると 熱が伝わりやすいです。ら わきの下のへこんだところ に当てて測りましょう。

養護教諭の門野です。
 今年度から北辰中学校に来ました。みなさんの体と心の健康を見守り、サポートしていきたいと思っています。これからよろしくお祈いします。