



入学おめでとうございます！

1年生のみなさん、松任中学校にようこそ！新しく始まる中学校での生活や、勉強・部活・学校行事…どれも、みなさんが元気で、健康だからこそできることです。保健室からみなさんの健康と成長をサポートしていきます。よろしくお願いいたします。

～ 学校における感染症対策 ～

学校では、みなさんが安全に学校生活をすごせるよう、感染拡大防止に努めています。一人一人が身近にウイルスが存在するかもしれないという意識をもって生活していきましょう。

※ 健康観察と発熱や体調不良時の対応

- ①登校前に健康観察と検温（→健康チェックカードに記録）
発熱やのどの痛み、せき等の普段と異なる症状がある場合は、登校を控え自宅で休養する。
- ②登校後に発熱等の症状がみられた場合は、早退して自宅で体調管理に努める。
- ③早退する場合に、すぐに保護者の方と連絡がとれるよう、緊急時連絡先や帰宅先等を確認しておく。

※ 手洗いの6つのタイミング

- ①外から中に入るとき
- ②せきやくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③給食（食事）の前後
- ④掃除の後
- ⑤トイレの後
- ⑥共有のものを触ったとき

※ 3密の回避

- ①空気の通り道を考えた換気の心がけ
- ②可能な限りソーシャルディスタンスを確保
- ③できるだけ冷水機を使用せず水筒やペットボトルを持参

※ 咳エチケット

- ①咳・くしゃみをする際、ティッシュ・ハンカチを使って、口や鼻をおさえる。
- ②使用したマスクは自宅で処分（学校のゴミ箱に捨てない）

※ 発熱などの症状がある場合の相談・受診

- ①かかりつけ医や身近な医療機関に電話の上、受診する。
- ②受診する必要があるか迷う場合は、「石川県発熱患者等受診・コロナワクチン副反応相談センター」
☎0120-540-004 に電話で相談する。

健康診断の目的は？

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

学校の健康診断は、みなさんの「いま」のチェックはもちろん、将来にわたって健康に過ごすための方法や大事なポイントを学ぶ場でもあるのです。



< 1年生健康診断予定表 >

| | |
|----------|--------------|
| 4月12日(水) | 身体計測、視力・聴力検査 |
| 4月19日(水) | 歯科検診(1・2H) |
| 4月20日(木) | 歯科検診(3～8H) |
| 5月16日(火) | 心臓検診 |
| 5月17日(水) | 歯科検診(たけのこ) |
| 5月23日(火) | 尿検査[回収] |
| 5月24日(木) | 耳鼻科検診(1～4H) |
| 5月25日(木) | 眼科検診 |
| 5月31日(水) | 内科検診(1～4H) |
| 6月14日(木) | 内科検診(5～8H) |
| 7月5日(水) | 耳鼻科検診(5～8H) |

※眼科検診は保健調査票の眼科の項目で症状ありの人が対象です。



検診結果のお知らせをもらったら、早めに病院で検査・治療を受けましょう。

保護者の方へ

本日、保健室より以下6種類の書類を配布しましたのでご確認ください。

| | |
|-----------------------------------|-------------------|
| 緊急連絡カード (別紙で説明あり) | 提出締切： 4月10日(月) |
| 保健調査票 (別紙で説明あり) | 提出締切： 4月11日(火) |
| 心臓検診調査票 | |
| スポーツ振興センター 災害共済給付制度の 加入について | |
| 学校感染症について | |
| 学校生活管理指導表について | |

こんなときは 保健室へ

保健室は、健康診断や救急処置、体や心についての相談、保健指導などを受けるための場所です。きまりを守って正しく気持ちよく使いましょう！

けがで応急手当を受ける場合



- ・学校での活動時間中(登下校も含む)に起こったけがの手当をします。家庭で起こったけがの手当、翌日以降の継続した手当は原則行いません。
- ・休日の部活動でけがをした場合は、顧問の先生の指示に従ってください。

身体の具合が悪い場合



- ・具合が悪いときは、できるだけ休み時間中に保健室へ申し出ましょう。
- ・授業の先生にも体調を伝えてから来室してください。
- ・内服薬(飲み薬)はありません。

その他の場合



- ・心や体に悩みや不安があるときは相談してください。
- ・保健についての勉強や資料が欲しいときは聞きにきてください。
- ・自分の身体の健康状態を知りたいとき、健診結果等を確認することができます。
- ・保健委員の仕事や保健のことについて学校内で気がついたことがあったときは、教えてください。

- ・保健室に来た理由や自分の身体に起こっている状況を、自分の言葉で正しくはっきり言えるようにしましょう。
- ・保健室にあるものは、勝手に使ってはいけません。使いたいものがあるときは、必ず断ってからにしましょう。
- ・いつ、具合の悪い人が寝ているかわかりません。静かに利用しましょう。

保健だより

4月

2・3年



進級おめでとうございます！

新学期が始まりました。新たな目標を立て、一人一人が体とともに心も成長できる一年であってほしいと思っています。一生懸命、前向きに物事に取り組むみなさん。今年度もすてきな姿がたくさん見られるのを楽しみにしています。保健室からみなさんの健康と成長をサポートしていきます。よろしくお願いします。

健康診断の目的は？

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

学校の健康診断は、みなさんの「いま」のチェックはもちろん、将来にわたって健康に過ごすための方法や大事なポイントを学ぶ場でもあるのです。

日程の確認と準備を！

| | |
|--------------|---|
| 4月11日（火）発育測定 | 身長、体重、視力を測定します。3年生は聴力検査もあります。 メガネを使っている人は忘れずに持ってきてください。 裏面の発育測定の説明を各自でしっかり読んでおいてください。 |
| 4月19日（水）歯科検診 | 21～23H |
| 4月27日（木）歯科検診 | 31・32H、24～26H |
| 5月17日（水）歯科検診 | 33～37H、たけのこ |
| 4月23日（火）尿検査 | [回収] |
| 4月25日（木）眼科検診 | 保健調査票の眼科検診の項目で症状があった人が対象になります。 |
| 6月1日（水）内科検診 | 31・32H、21～23H |
| 6月8日（木）内科検診 | 33～37H |
| 6月21日（水）内科検診 | 24～26H |

当日の朝、歯みがきをしてきましょう。

保護者の方へ

保健室より、お子さんに保健調査票を渡し、提出していただいております。保護者の方が必要事項を記入され、4月12日(火)までにご提出くださいますよう、ご協力お願いいたします。今年度もどうぞよろしくお願いします。

発育測定があります！

以下をよく読んで、スムーズに発育測定を受けましょう。

*検査場所

身体測定（身長・体重）・・・男子→調理室 女子→柔剣道場
 視力検査・・・第1・2理科室 第1・2美術室
 聴力検査・・・第1・2音楽室（2年生はありません）

★2年生・・・3限
 ★3年生・・・1～2限
 3年生は、1限開始と同時に測定を
 始められるよう素早く行動しよう！



*注意事項

- ・移動は、クラス別・男女別です。移動中や、各会場では静かにしましょう！
- ・服装は、掃除の時と同じです。身体計測時は裸足になりましょう。
- ・女子は、身長が正しく測れるように、頭の上で髪を結ばないようにしましょう。
- ・普段、メガネやコンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持参きましょう。
- ・欠席者は後日、測定します。

*測定結果は“発育測定記録用紙”に書くので、検査会場に持参してください。

*測定に行く前に、「学年」・「組」・「番号」・「氏名」・「裸眼・メガネ・コンタクト欄の○」を書いておいてください。二つ折りにし、表紙と内側の両方に記入します。

～ 発育測定記録用紙 ～

表

発育測定記録用紙

年 組 番 氏名

いずれかに○を必ずつけてください！

メガネやコンタクトをつけていない人：裸眼

メガネをつけている人：メガネ

コンタクトレンズをつけている人：コンタクト

裏

年 組 番 氏名

視力 [A・B・C・D]
 いずれかに○を [裸眼・メガネ・コンタクト]

| | |
|---|--|
| 右 | |
| 左 | |

聴力 [/ ・再] *2年生はありません。

| | |
|---|--|
| 右 | |
| 左 | |

<4月>

| | |
|----|----|
| 身長 | cm |
| 体重 | kg |

<10月>

| | |
|----|----|
| 身長 | cm |
| 体重 | kg |

- ・聴力は、1・3年生のみ測ります。
- ・“再”の人は後日、再検査を行います。
- ・小さな音を聞いて、検査をします。会場周辺では静かに待ちましょう。

* <10月>の部分には記入しないでください。

*検査が終わったら、教室で必ず「発育測定記録用紙」を提出しましょう。



検診結果のお知らせをもらったら、早めに病院で
 検査・治療を受けましょう。