

みなさん、入学進級おめでとうございます！保健室は、「こころ」と「からだ」の健康をサポートし、元気に学校生活を送れるようにしていきます。今年度もよろしくをお願いします。

新年度がスタートし、新しい環境や生活リズムに慣れるまで、緊張やとまどいなどにより、心も体も疲れやすくなります。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけていきましょう。

4月の保健目標 **自分の体について知ろう**

＜健康診断のお知らせ＞

来週からさっそく健康診断が始まります。以下の日程で行いますが、変更等があった場合は、その都度お知らせいたします。

4月11日（月）～4月15日（金）	身体測定（全学年）
18日（月）～4月22日（金）	視力・聴力測定（全学年）
18日（月）	尿検査1次（全学年）
19日（火）	尿検査1次予備日（全学年）
21日（木）	内科検診（全学年）、結核検診（小1～中3）
22日（金）	胸部レントゲン検査（高1） ※立位
5月11日（水）	尿検査1次2次混合日
12日（木）	耳鼻科検診（全学年）
19日（木）	心電図検査（各学部1年）
24日（火）	歯科検診（全学年）
27日（金）	胸部レントゲン検査（高1） ※座位
30日（月）	尿検査2次
6月10日（金）	整形外科検診（全学年）



※眼科検診の日程は未定です。感染状況を考慮しつつ学校医と相談し決定します。

- 定期健康診断は、学校医や検査機関に学校へ来ていただき、検診を行っています。当日はお子様の体調不良によるもの以外は、できるだけ欠席とらないようにご協力をお願いします。また、どうしてもご都合の悪い場合は、早めに担任までご連絡ください。
- 定期健康診断の結果について、要観察・要受診の場合は、結果用紙を渡しますので、早めに受診してください。受診された時は、その結果を学校までお知らせください。併せて、結果用紙の提出もお願いします。異常なしの場合は学期末に配付する健康カードでご確認ください。





与薬依頼書〈臨時薬〉について

与薬依頼書〈臨時薬〉を配布します。必要時に記入し、提出ください。
与薬依頼書の裏面に、実施要項がありますのでご覧ください。
ご不明な点がありましたら、担任にご相談ください。
なお、園生の場合は園に与薬依頼書を渡していますので、その旨ご承知ください。

※注意点※

- ・市販薬の与薬はできません。処方された薬のみ、ご依頼ください。
- ・学校での与薬は可能ですが、できるだけご自宅での与薬をお願いします。
処方の回数を、朝と夕の1日2回に変更できないかなど、主治医に相談
してみてください。ようご協力お願いいたします。
- ・薬とともに、与薬依頼書、薬剤情報提供書（処方箋等）の写しを必ず提出
ください。
- ・薬に、日付と名前を書いてください。

◎朝の健康観察について

新型コロナウイルス感染症対応の1つとして、毎朝検温及び健康観察の結果を記入した用紙を提出していましたが、今年度よりGoogle formによるデータ提出に変更となります。在校生のみなさんには、3月末にお知らせを配付しました。新入生のみなさんには、本日お知らせを配付しました。小学部1年生に関しては、アカウントができ次第お知らせいたします。

健康観察の提出方法は変更になりましたが、登校前に自宅で検温及び健康観察をすることは変わりありません。引き続き、ご家庭での健康観察にご協力ください。また、発熱や風邪症状が見られる場合は、登校を控え自宅で休養をお願いします。

◎ほけんの豆知識 ～花粉症について～

今や花粉症は、国民病といわれるほどメジャーな病気になりましたね。スギ、ヒノキ、ブタクサなどアレルギー性鼻炎の原因と言われている8種類の花の飛散時期を調査すると…、全体的にみて冬の飛散量は少ないものの、スギやイネ花粉は年末から年始にかけても飛んでいます。また、下の表をみると、花粉の飛んでいない月はないですね。花粉症には、日光浴が効果的だそうです。免疫作用のあるビタミンDを生成し、免疫のバランスを整えてくれます。花粉の多いシーズンはアレルギーのリスクがありますが、日光浴で免疫アップをしていきましょう！

春	夏	秋	冬		
 スギ	 ヒノキ	 シラカンバ	 イネ		
		 ブタクサ	 ヨモギ	 カナムグラ	 スギ