



# いきいき ☆きら☆きら (在校生用)

新年度の準備をしよう!

令和5年3月3日

健康ノートの記入・点検!(保護者と)

津幡中学校長

小村 隆典

保健室の利用状況・健康生活チェック

養護教諭

橋口 昌美

「早く温かい日が、続かないかな～」と思う毎日ですが、先日散歩に出て、「ふきのとう」を見つけましたよ。そして、春一番も吹きましたね。もう、春がそこまで来ていると思うとうれしくなります。

あと、1か月程でそれぞれ、進級となります。1・2年生のみなさんも、そろそろ新学期の準備が必要です。本日、「健康ノート」を配付しました。新学期に向けての準備です。



緊急時の連絡先の変更・体の具合の様子など、あらためて訂正・追加・変更などないかを知らせてください。 お家の方と相談して一緒に記入してください。

**新学期に向けて、「健康ノート」の以下の点について記入点検・見直してください。**

## 【保護者が記入】



### ① 緊急時の連絡先の確認 2ページ (変更はありませんか?)

(4月以降に変更があることも多いかと思えます。)

その都度メモでよいので担任を通して連絡してください。)

- ・ケガや病気の際はすぐ連絡ができるように記入する。

保護者との連絡が取れなければ、処置にかからない医療機関もあります。

早退時の連絡にも必要ですので必ず記入してください。)

- ・連絡先の順も記入(できるだけその順に電話します)

- ・保険証の記録(変更はありませんか?緊急時にはこれを持参いたします。)

- ・かかりつけ医療機関の記入(できるだけ記入してある医療機関に移送しますが、場合によっては、その医療機関にかかれないこともありますのでご了承ください。)

職場が変わったから、連絡先の変更をしなくちゃ!

### ② 学校への連絡 2ページ (進級学年欄に記入する)

- ・4月からの学年の欄に具体的に記入する。

(1年生は2年生の欄に記入・2年生は3年生の欄に記入)

なければ「特になし」に○をつけ、保護者印またはサインをする。

- ・現在の体の様子、気をつけてほしいことなどの追加をしてください。

(学校で気をつけてほしいことがらを、具体的に記入してください。)

### ③ 保健調査 3・4ページ (進級学年欄に記入する)

- ・新たにアレルギーが見つかった場合や体の様子を追加しておきましょう。

## 【生徒自身で点検】

### ④ 表紙の点検

表紙に現在の 組・番号(男女別番号・混合番号)部活動名を記入してありますか?

- ① ~④のすべてを点検・記入したら、すぐに担任の先生に出しましょう。

**(提出期限は担任の先生から連絡があります)**



保健室のけが・病気での来室者は、これまでの記録（2月28日）によれば、**1,116名（昨年より36名増）**でした。

相談・その他を合わせると、**全体で1,913名（昨年2,041名）**でした。

保健室利用生徒数は減っています。（生徒数も減っていますが）

**保健室で、困っていることなどを相談に来る生徒もいます。**

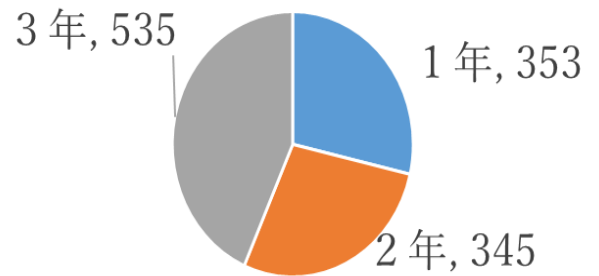
**困ったことは、進んで解決していこうとする姿勢はとても良いことです。**

大人・先生でなければ解決できないことも中にはありますし、聞いてもらってスッキリすることもあると思います。

中学校での生活は、多感な時期でありいろいろなことを経験して、不安定になることや困ったことが起きてしまうこともあるでしょう。ですが、大きな成長の機会にもなります。少し、休んで心を整理する場所として保健室を利用するのもいいでしょう。病気での保健室利用は、教科担任・担任への連絡と所在確認のため、職員室に寄ってカードをもらい来室することになっていますが、ほとんどの生徒がきちんと守って利用できました。休養時間は、原則1時間です。

けがのときは、直接来てください。来室対応を学年別に見ると、右の円グラフのような割合でした。保健室の利用のマナーもよく守られているように思います。

学年別来室者割合



## 今年度 1年の健康生活を振り返ってみましょう

今年度の健康生活は、どうだったでしょうか？

昨年に引き続き、新型コロナウイルスの感染・3学期はインフルエンザの罹患も重なりました。

下記の項目にチェックを入れて振り返ってみましょう。

項目	できたら○
① 学校を欠席する日が7日以下だった。（中学生の平均欠席日数は5日程度）	
② 遅刻する日が5日以下だった。（通院等除く）	
③ 感染症対策をおおむねできた。 （マスク・検温カード・手洗い・ソーシャルディスタンス・換気等）	
④ 必要な治療や受診ができた。または必要なことがなかった。	
⑤ 給食後の歯みがきをしっかりできた。	
⑥ 睡眠や食事の重要性を意識して生活できた。	
⑦ 困ったことが起きたら、相談したり解決に向けて取り組みをしたりできた。	
⑧ 友達と仲良くできた。	
⑨ 家族と仲良くできた。	
⑩ 前向きに色々なことに頑張ろうとした。頑張ったと言えることが1つでもある。	

**春休みは、生活のリズムを崩さず4月からの生活に備えてください。**