



いきいき ☆きら☆きら (在校生用)

新年度の準備をしよう!

令和6年3月8日

健康ノートの記入・点検!(保護者と)

津幡中学校長

泉 智一

保健室の利用状況・健康生活チェック

養護教諭

高木佑希恵

少しずつ暖かくなり、春らしさを感じられる時期がやってきました。3月は「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むなど、寒暖差が大きい日があります。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして風邪を引かないようにしましょう。

1・2年生のみなさんは、あと1か月程で進級となります。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。新学期に向けて点検・見直しをお願いします。



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・見直しをしてください。

【保護者が記入】

① 緊急時の連絡先の確認 **2ページ**

(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。)

・ケガや病気のときに、すぐ連絡ができるように記入してください。

医療機関によっては、保護者との連絡が取れなければ、検査や処置をしてもらえない場合があります。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**優先順位**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。場合によっては、その医療機関を受診できないこともありますのでご了承ください。)

② 学校への連絡 **2ページ** (4月からの新学年欄に記入)

・1年生は2年生の欄に、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。

・現在の体の様子や、気をつけてほしいことがあれば、具体的に記入してください。

③ 保健調査 **3・4ページ** (4月からの新学年欄に記入)

・1年生は2年生の欄に、2年生は3年生の欄に記入

・新たにアレルギーが見つかった場合や普段の体の様子を記入してください。

【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 3月15日(金)



職場が変わったから、連絡先の変更をしなくちゃ!



保健室の様子から

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

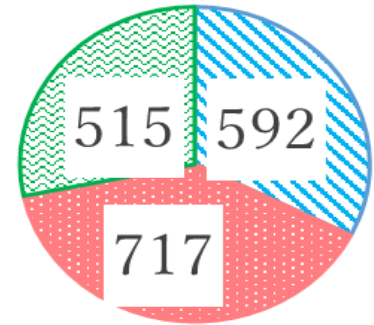
中学生は、多感な時期であり学校生活でいろいろなことを経験して、不安定になることや困ったことが起きてしまうこともあるでしょう。しかし、

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。

学年別保健室利用者数



1年 2年 3年

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、どうでしたか？

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。

以下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 感染症対策をおおむねできた。	
② 必要な治療や受診ができた。または治療が必要なかった。	
③ 給食後の歯みがきをしっかりできた。	
④ 睡眠や食事の重要性を意識して生活できた。	
⑤ 困ったことが起きたら、相談や解決に向けて行動した。	
⑥ 友達と仲良くできた。	
⑦ 家族と仲良くできた。	
⑧ 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。	

◇治療が必要な病気などは、受診しましょう。

数名の生徒が「むし歯」を残したままです。このまま放っておいても、絶対に治ることはありません。春に歯科検診があります。今治療すれば、検診後にむし歯のお知らせをもらわずに済みます。春休みを利用して治療しておきましょう。

◇春休みは、生活リズムを崩さず4月からの生活に備えましょう。