



ほけんだより



保護者 & 生徒版

入学・進級おめでとうございます。

新しい環境でスタートする4月。新たな期待と不安を抱きながら、多くのことが始まり、戸惑うことが多いかと思えます。

特に1年生は、小学校の雰囲気とのちがいに不安が大きいと思いますが、先生たちもたくさんお話したいと思っています。ちょっとだけ勇気を出して先生に声をかけたり、日記に書いたりして、自分の思いをぜひ伝えてください。

引き続き、新型コロナウイルスの感染予防に留意しながら、学校生活を送りましょう。

保健目標	自分の健康状態を知ろう
安全目標	安全な通学をしよう

本年度も、本校のスクールカウンセラーとして、**太田垣雅子先生**が勤務して下さいます。
<SC来校予定> 12日(火)

※初回のみ決まっていますので、詳しい日程が決まりましたらお知らせします。

<令和4年度の保健関係実施予定>

実施日時	項目	該当学年	留意事項
4/11(月) 3・4校時	身体計測	全員 ※聴力は1・3年のみ	・めがねがある人は、めがねを持ってくる。 ・上下ジャージ
4/14(木) 9:00	歯科検診	全員	・登校後には、学校でも歯みがきをして、歯垢がついていない状態で、検診を受ける。
4/21(木) 13:30	内科検診	1年	・前日お風呂に入り、体を清潔にしてくる。
5/10(火) 朝9時まで	腎臓検診	全員	・取り方によって、異常所見が出てしまうことがあるので、注意事項をよく読んで採る。
5/12(木) 13:30	内科検診	3年	・前日お風呂に入り、体を清潔にしてくる。
5/19(木) 13:30	内科検診	2年	・前日お風呂に入り、体を清潔にしてくる。
5/20(金) 朝9時まで	腎臓検診	前回未提出者 2次該当者	※2次検査の生徒は、検体2本と調査用紙提出
5/24(火) 13:30	心臓検診	1年	・前日お風呂に入り、体を清潔にしてくる。
6/6(月) 9:00	血液検査	2年(生活習慣病予防健診) 1・3年(貧血検査)	・2年生は血圧も測ります。
6/10(金) 朝9時まで	腎臓検診 (最終)	該当者	
6/15(水) 13:00	薬物乱用 防止教室	全員	
7/6(水) 10:15	血液検査 (最終)	該当者	
9/29(木) 14:10	思春期教室	2年	
11/24(木) 14:10	学校保健 委員会	学校保健委員	

久下田中学校では、久下田小学校とあわせて、「立腰指導」を実施しています。

床に足の裏をしっかりとつけて、腰骨を立てて座りましょう。



～身体計測について～

4月11日(月)3・4校時に身体計測があります。

実施内容：身長・体重測定

視力検査

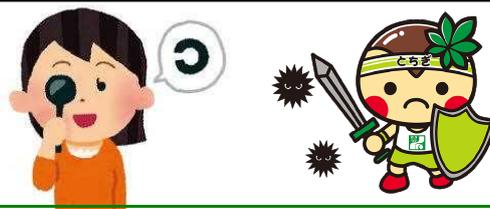
聴力検査(1・3年)

服装：上下長ジャージ・裸足

髪型：女子は髪の結び目が頭頂部や後頭部にこないように。

その他：メガネをしている人はメガネを忘れないこと。

前日に入浴して、体を清潔にしましょう。手足のつめもチェックしますので、きれいに整えましょう。



歯科検診は4/14(木)です。

歯科検診で、歯の汚れにチェックが入ることが多いので、朝食後の歯みがきはもちろん、学校に来たらすぐにいていねいに歯をみがきましょう。毛先のそろったハブラシを必ず用意しましょう。

<学校での新型コロナウイルス感染予防対策について>

●家庭での健康観察と「検温・体調チェック表」への記入と提出

※昨年の様子から、次のようなことがありました。

- ・保護者のチェックがないまま登校してしまった。
- ・体調が悪いにもかかわらず、登校してしまったので、すぐに早退した。

体調が悪い場合は登校せず、必ず家庭で休養し、受診をお願いします。

※体調が悪くなった場合は、早退になりますので、対応できるようお願いいたします。

●ソーシャルディスタンス・換気・石けん手洗い・手指の消毒

●免疫力がアップする生活を送る・・・良質な睡眠の確保・整った食事バランス・適度な運動

養護教諭の櫻井知子です。

今年もみなさんの健康を保持・増進するためにお手伝いをしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

●保健関係の書類の提出は、4月13日(水)までです。

ご協力、よろしくお願いいたします。