

ご入学・ご進級おめでとうございます

今日からいよいよ新年度のスタートです。1年生は初めての中学校生活、2,3年生は新しい学年での生活が始まり、期待と不安の気持ちが入り混じっていることでしょう。新しい環境に慣れるためにも、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活で心身の調子を整えましょう。夜更かし、朝食ぬきになっている人は、自分の生活を見直してみてください。

今年度も、新型コロナウイルス感染対策をしながらの学校生活になりますが、一人ひとりが下記のことに留意し、健康安全に過ごせるようにしましょう。



新型コロナウイルス感染防止対策について

(1) 登校前にすること

① 毎朝、必ず検温し、「発熱」やかぜ症状(せき、頭痛、のどの痛みや違和感、だるさなど)がある場合は、登校を控えてください。

* 同居している家族の「発熱」やかぜ症状(せき、頭痛、のどの痛みや違和感、だるさなど)の場合も登校を控えてください。本人や家族の「発熱」や「かぜ症状」で学校を休んだ場合は、「欠席」ではなく、「出席停止」の扱いになります。

② 「健康観察カード」に記入し、保護者の方に押印してもらってください。

③ 必ずマスクをして登校してください。

* マスクが汚れたり破れたりした場合に備え、予備のマスクを持参しましょう。

* 給食時などに外したマスクを入れる袋があると安心です。



(2) 登校後すぐにすること

① 登校したらすぐに、昇降口にあるアルコール消毒液で、手指消毒をしてください。

② 健康観察カードを提出します。

* 検温を忘れて登校してしまった場合は、必ず教室にある体温計で測定してください。



(3) 日常生活で心がけてほしいこと

① 外から帰った時、トイレの後、食事の前、掃除の後、石けんで手を洗いましょう。

② 教室の窓やドアは閉め切らず、常時換気をしましょう。

③ 給食は座席を向かい合わせず、会話をせず黙って食べましょう。(黙食)

④ 体調が悪く感じたら、早めに先生や友だちに伝えるようにしましょう。

⑤ 普段から十分な睡眠や栄養をとり、身体の抵抗力を高めましょう。



(4) 濃厚接触者や陽性者になった場合の出席停止期間について

① 濃厚接触者とは、陽性者と同居している人や、「マスクなし」で1m程度の近距離で15分以上接触があった人などです。自宅待機期間(出席停止期間)については保健所の指示に従ってください。

目安としては、「患者と最終接触があった日を『0日目』とし、翌日から7日間となります。

② 陽性が判明した場合、療養をしながら体調確認等の調査があります。療養終了については、療養施設等を管轄する医師が判断します。療養期間は、個々の状況により異なりますが、「発症日(発熱した日)」を『0日目』とし、翌日から10日間が目安です。

* 予防対策をしても感染してしまうことはあります。お互いに思いやりのある言動を心がけましょう。



保健関係書類について

※提出期限 **4月11日(月)まで**

	項目	対象者	注意事項
1	保健調査票	全学年	緊急連絡先は、必ず連絡が取れる番号を2つ以上記入する。 連絡先に変更がある場合は必ず訂正する。 2, 3年生は、裏面の該当学年の欄も忘れずに記入する。
2	結核に関する問診票	全学年	該当学年の欄に記入する。
3	運動器検診保健調査票	全学年	保護者記入欄にもれなく <input checked="" type="checkbox"/> チェックし、必要事項を記入する。
4	アレルギー疾患調査票	全学年	調査票(黄緑色)に記入し、キリトリセンで切って提出する。
5	心電図カルテ	1年生	別紙の記入例に従い、裏面もれなく記入する。
6	耳鼻科検診問診票	2年生	当てはまるものに○をつけ、必要事項を記入する。
7	スポーツ振興センター同意書	1年生	1学年のみ確認を取ります。記入・押印の上、ご提出ください。

定期健康診断の日程



身体測定・視力・聴力	4月13日(水)	全学年
尿検査(1次)	4月21日(木), 22日(金)	全学年 予備(5/24, 5/27)
内科検診	4月27日(水)13:45~	1年全, 2-1, 2-2, さくら・のぞみ
	6月 9日(木)13:45~	2-3, 2-4, 3年全
心電図検査	5月2日(月)	1年生
歯科健診	5月26日(木)9:30~	1年全, 2-1, 2-2, さくら・のぞみ
	6月 2日(木)9:45~	2-3, 2-4, 3年全
耳鼻科検診	5月11日(水)13:30~	2年生
眼科検診	6月30日(木)13:45~	全学年

本校の学校医さんをご紹介します

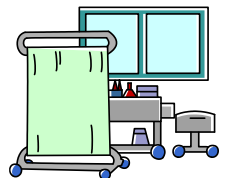
学校医	内科	松原 克彦 先生 (松原医院)	古田 佳久 先生 (古田整形外科)
	眼科	矢那瀬 淳一 先生 (やなせ眼科)	
	耳鼻科	末続 宏之 先生 (こうのすナーシングホーム共生園)	
	学校歯科医	村社 尚洋 先生 (むらこそ歯科医院)	和田 泰興 先生 (和田歯科医院)
	学校薬剤師	鹿山 高彦 先生 (土橋薬局)	

保健室の利用について



保健室では、生徒のみなさんが心身ともに健康な状態で学校生活を送れるように「保健教育」「保健管理」「健康相談」などの仕事をしています。けがや体調不良の時、相談をしたい時は、下記のきまりやマナーを守り、みんなが気持ちよく利用できるようにしましょう。

- (1) 保健室では、その日学校で起きたけが心身の不調に対しての応急処置を行います。
※継続的な治療(湿布・ガーゼの交換など)はしません。
- (2) 体の調子が悪い時は、担任の先生や教科担当の先生に話してから来てください。
※ただし、緊急の場合は直接保健室へ!
- (3) 保健室での経過観察は、原則として1時間までとします。その後も回復しない場合は保護者の方に連絡を取り、早退とします。家庭でゆっくり休養してください。
- (4) 内服薬は与えられません。友だち同士で薬をあげたりもらったりもしないでください。



養護教諭の増田かおりです。長野中生の皆さんの「えがお」があふれる学校になるよう、心身の健康面をサポートしていきます! 心配なことや困ったことなどがあれば遠慮なく相談してください。今年度もよろしくお祈りします。

