

えがお

ご入学・ご進級おめでとうございます

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。今の新鮮な気持ちを大切に、充実した1年にしていきましょう。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」「排便」の生活リズムを心がけ、心身の調子を整えましょう。

心がけたい
3つの
健康習慣

1

早寝・
早起き



2

朝ごはん



3

排便



保健関係書類について

◇提出期限 *2,3年生…4月11日(火)まで *1年生…4月13日(木)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、必ず連絡が取れる電話番号を2つ以上記入する。 連絡先に変更がある場合は必ず訂正を。 裏面の該当学年の欄も忘れずに記入してください。
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年生のみ提出する。

定期健康診断の日程



身体測定・視力・聴力	4月12日(水)	全学年
耳鼻科検診	4月19日(水)13:30~	2年生
尿検査(1次)	①4月26日(水) ②5月9日(火) ③5月19日(金)	①②は8:45までに保健委員に提出 ③は本人が保健室に提出
心電図検査	5月2日(火)9:00	1年生全、2年の該当者
内科検診	5月17日(水)13:40~ 古田先生	1年生全、2-1, 2-2, さくら・のぞみ 2-3, 3年生全
	6月8日(木)13:40~ 松原先生	
歯科健診	5月18日(木)9:00~ 村社先生	
	6月1日(木)9:45~ 和田先生	
眼科検診	5月25日(木)13:30~ 矢那瀬先生	
尿検査(2次)	①6月8日(木) ②6月9日(金) ③6月15日(木)	1次で陽性だった生徒 8:45までに保健室に提出

新学期の健康管理について

今年度は、学校生活でもマスク不要が基本となります。しかし、様々な理由でマスクの着用を希望する人や着用できない人もいます。一人一人の意思や考えを尊重し、思いやりのある行動を取るようにしましょう。
また、日ごろから十分な睡眠やバランスの良い食事を心がけ、身体の抵抗力を高めましょう。

(1)登校前の健康チェックを習慣にしよう

- ①登校前の健康観察は、新型コロナウイルス感染症の流行に関係なく大切なことです。
健康観察カードの提出はありませんが、朝起きた時に体調がいつもと違うと感じた時は必ず検温し、発熱や風邪症状などがある場合は自宅で休養し、必要に応じて医療機関を受診するようにしてください。
*同居している家族の「発熱」や、風邪症状(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。(「欠席」ではなく、「出席停止」の扱いになります。)

(2)学校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、掃除の後は、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給食時、座席を向かい合わせにする場合は、互いに一定の距離(1m程度)を取る必要があります。
また、黙食は必要ありませんが、大声での会話は控えるように気をつけましょう。
④体調が悪いと感じた時は、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。

(3)新型コロナウイルス感染症の自宅待機期間(出席停止期間)について

- *今後、変更があるかもしれませんが、現在のところ下記のとおりとなっています。
- 本人が陽性となった場合
- ・有症状の場合、発症日を0日目として7日間経過し、かつ症状軽快後 24 時間経過した場合には8日目から解除可能となる。
 - ・無症状の場合、検体採取日から7日間を経過した場合には8日目に療養解除可能となる。また、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合は、5日間経過後(6日目)に解除可能となる。
- 濃厚接触者となった場合
- ・陽性者と最後に接触した日の翌日から原則として、5日間(6日目解除)とする。
- *保護者が用意した抗原定性検査キットを用いて2日目及び3日目に検査し、それぞれ陰性を確認した場合には、3日目から出席停止を解除可能となる。



保健室の利用について

- *保健室では、生徒のみなさんが元気に学校生活を送れるように、心と体のサポートをします。
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。
*けがや体調不良の時はもちろん、自分の居場所がないと感じる時など、心がつらい時にもいつでも相談に来てください。自分の気持ちを素直に表現してみると、少し心が軽くなるかもしれません。

- (1)保健室では、その日学校で起きたけがの手当てや、心身の不調の対応を行います。
※湿布や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、けがの場合などの緊急時は、すぐに保健室へ来てください。
- (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、早退としますので、家庭で休養してください。
- (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「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、困ったことがあればいつでも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。