

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春の風に桜の花びらが舞い、新年度がスタートしました。

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、心身ともに健康で充実した1年にしていきましょう。

また、新しい環境に慣れるまでは緊張が続き、自分でも気づかないうちに心身の疲れがたまっていることがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけ、心身の調子を整えましょう。



## 保健関係書類の提出について



	項目	対象者	注意事項
1	保健調査票	全学年	緊急連絡先は、すぐに連絡が取れる電話番号を2つ以上記入する。裏面の該当学年の欄も忘れずに記入する。連絡先が変わった場合は必ず訂正する。
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	太枠内の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・既往症に関する調査票	全学年	調査票(緑色)に必要事項を記入する。
5	歯科健康診断事前調査	全学年	当てはまるものに○をつけ、必要事項を記入する。
6	心電図カルテ	1年生	記入例(別紙)を良く読み、裏面も必ず記入する。
7	耳鼻咽喉科検診事前調査票	2年生	当てはまるものに○をつけ、必要事項を記入する。
8	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。

◇提出期限 **\*2,3年生…4月8日(月)まで** **\*1年生…4月10日(水)まで**

## 定期健康診断の日程



身体測定・視力・聴力	4月10日(水)	全学年
耳鼻科検診	4月18日(木)13:00~	2年生
尿検査(1次)	①4月24日(水) ②5月9日(木) ③5月17日(金)	全学年
心電図検査	5月10日(金)9:00	1年生、2年該当者
内科検診	4月24日(水)13:40~ 古田先生	1-3、1-4、3年生、さくら・のぞみ
	5月2日(木)13:40~ 松原先生	2年生、1-1、1-2
歯科健診	4月25日(木)9:00~ 村社先生	2年生、1-1、1-2、さくら・のぞみ
	5月16日(木)9:50~ 和田先生	1-3、1-4、3年生
眼科検診	6月6日(木)10:00~ 矢那瀬先生	全学年

# 新学期の健康管理について

## (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、学校生活を送るうえでとても重要です。

\*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、**発熱している場合は登校を控え**、家庭での休養と早めの受診をお願いします。



## (2)学校生活で心がけてほしいこと

- ①外から帰った時、食事の前、トイレの後などは、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。

## (3)感染症にかかった場合の自宅待機期間(出席停止期間)について

【主な感染症の出席停止期間】

インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
溶連菌感染症	適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て全身状態が良くなるまで
感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されるまで

\*かかりつけの医療機関で指示が出ている場合は、主治医の判断に従ってください。

## (4)家庭生活で心がけてほしいこと

- ①朝ごはんは必ず食べてから登校するようにしてください。
- ②十分な睡眠が取れるように、夜は早めに寝るようにしましょう。
- ③栄養バランスの良い食事と適度な運動を心がけ、身体の抵抗力を高めましょう。

# 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ています。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、心が辛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、心が少し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。  
※湿布の貼り替え等の継続的な対応はできません。
- (2)体の調子が悪い時は、担任の先生や教科担当の先生に伝えてから来てください。  
※ただし、けがなどの緊急時は、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)学校では**内服薬を与えられません**。友だち同士で薬をあげたりもらったりすることも、絶対にしないようにしてください。



養護教諭の増田かおりです。

生徒たちの「えがお」があふれる長野中学校になるよう、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。

