

# 保健だより



令和3年4月号  
足羽中学校 保健室

## 新型コロナウイルス対策

### ・登校前に体温測定をして、健康観察表に記入

(健康観察表は担任の先生からもらいます)

合わせて、自分の体調についても確認し、健康観察表に記入をして、お家の人に印をもらいます。

### ・手洗い

屋外から教室に入るときや、給食の前、清掃の後等は石けんを使って手洗いをしましょう。ハンカチは必ず自分の物を使ってください。友達のハンカチは使いません。

### ・換気

休み時間は10分間教室窓を開けて換気をしましょう。

### ・マスク

マスクを必ずしましょう。マスクをずっとしていると、肌に湿疹等の症状が出る場合があります。そういう時は悩まずに相談しましょう。

4月から足羽中学校の養護教諭として転任してきました、杉山桃子です。これからどうぞよろしくお願いいたします。

みなさんは、春休みをどのように過ごしましたか？しっかりリフレッシュすることはできたでしょうか。新年度が始まり、慣れない環境に心身が疲れてしまうことがあるかと思っています。体調管理をしっかりしましょう。あまり無理をせず、メリハリをつけながら生活していきましょう。また、体調が優れない人は、いつでも保健室へ来てください。



## 健康診断の日程

4月9日(金) 発育測定…8時30分～2年生  
9時30分～1年生  
10時30分～3年生

密を避けるために、時間をずらして実施します。

13日(火) 心電図検査&血液検査…1年生のみ(血液検査は希望者のみ)  
14日(水) 尿検査(起床後すぐの尿を採取する)  
15日(木) 尿検査(予備日。14日に忘れた人は必ず持ってくる)  
20日(火) 歯科検診…1年生(13時30分～)  
21日(水) 内科検診…1年生(13時15分～)

5月18日(火) 歯科検診…3年生(13時30分～)  
19日(水) 内科検診…3年生(13時15分～)

6月 8日(火) 歯科検診…2年生(13時30分～)  
9日(水) 内科検診…2年生(13時15分～)

チェック!

保健関係の書類を配付しました。4月12日(月)までに必ず持ってきてください。  
1年生は4月9日(金)です。忘れないようにしましょう。

### 健康診断を受けるときの注意



よく歯磨きをしておく

自分の順番が来たら、学年と名前、あいさつを忘れずに言いましょう。検査が終わったらお礼を忘れずに!



体を清潔にしておく



じゃまにならない髪型で



めがね、コンタクトレンズを忘れずに



静かにする

健康な生活をするために、改善したいことを取り上げて目標を考えましょう!

私は健康になるために

に取り組めます。