

保健だより

奈良中学校 保健室：R2. 4. 8



< 学校教育目標:自ら考え、他に貢献できる生徒の育成 >



奈良中学校のみなさん、初めまして。別府中学校からきました、養護教諭の樋口美帆です。みなさんが、毎日健康で元気に過ごせるようサポートしていきます。これからよろしくお祈りします。

～ 今年度お世話になる学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方 ～



内科	千島 丈一 先生	(千島内科クリニック)
歯科	滝澤 一文 先生	(滝澤歯科医院)
薬剤師	小林 利啓 先生	(サクラギ薬局)
耳鼻科	酒巻 牧子 先生	(酒巻クリニック)
眼科	萩原 直也 先生	(はぎわら眼科)



◇定期健康診断日程◇

日程	項目	対象	時間等
4月14日(火)	身体測定	全学年	1・2・3校時
21日(火)	耳鼻科検診	1年生+2・3年対象者	13:45～
23日(木)	歯科健診	全学年	8:50～
5月13日(水)	尿検査1次(回収1日目)	全学年	教室にて回収
13日(水)	内科検診①	3年生、ならの本	13:30～
14日(木)	尿検査1次(回収2日目)	未提出者	教室にて回収
19日(火)	内科検診②	1年生	13:30～
27日(水)	内科検診③	2年生	13:30～
28日(木)	尿検査1次予備日	未提出者	保健室に提出
6月2日(火)	眼科検診	1年生+2・3年対象者	15:00～
11日(木)	尿検査2次(回収1日目)	該当者	保健室に提出
16日(火)	尿検査2次(回収2日目)	該当者	保健室に提出

見通しが立ちましたら、またお知らせします。

◇「保健調査票」を返却します◇ 登校日に提出してください。

- ・緊急時に必ず連絡がつく所(保護者の勤務先・遠方の親戚など)の記入にもご協力ください。勤務先や緊急連絡先の変更は、訂正・追記してください。
- ・健康診断の事前調査については、該当学年の欄に記入してください。4頁全てをご確認ください。

◇保健室の利用について◇

学校で具合が悪くなったり、ケガをしたときに手当をします。あくまで応急処置ですので、内服薬や治療のための薬品の使用、継続的な手当は行いません。また、休養後も授業を受けられない状態の場合は保護者の迎えをお願いします。帰宅して自宅で休養、または受診をしてください。

※裏面に続く

◇スポーツ振興センターの加入について◇

熊谷市の児童生徒は、日本スポーツ振興センターに加入（共済給付契約）します。掛金945円のうち485円は熊谷市が負担します。保護者負担分の460円は学年費から一括で納入します。なお、要・準要保護等のご家庭へは、個別に返金手続きを行います。

学校管理下（決められた通学路での登下校中、授業中、部活動中、宿泊行事中など）での怪我などで受診する場合、「熊谷市子ども医療」を使用せず、健康保険証を提示の上、現金でお支払いください。その後、学校からお渡しの必要書類に医療機関にて記入してもらい、学校に提出してください。

なお、日本スポーツ振興センターに関する詳細は、別紙資料【令和2年度独立行政法人日本スポーツ振興センター「災害共済」への加入について（熊谷市教育委員会）】をご覧ください。



◇出席停止について◇

インフルエンザや感染性胃腸炎、水痘、流行性耳下腺炎などの診断を受けた場合、出席停止の扱いとなり登校できません。これは学校での流行拡大を防ぐ目的がありますので、医師の指示をきちんと守り、無理をして登校することのないようお願いします。医師の診断を受けたら直ちに学校へご連絡ください。なお、その際に診断書などご用意いただく必要はありません。

◇「HQCシート」の取り組み◇

HQCとは、Health（心と体の健康）Quality（質）Control（調整し向上させる）のこと。自分の生活についてシートへ記録することで、課題に気づき、自分で自分の生活をよい方向に改善していくことを目的としています。2ヶ月に1回（一週間）程度、季節や学校行事に合わせて、記入活動を行っていきます。HQCシートをご家庭へ持ち帰ることもありますので、保護者の皆様のご協力をお願いします。

	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
起床時刻	:	:	:	:	:
朝食(食べた○・食べない×)					
学習時間(1時間は90分と記入)					
メディア時間(1時間は90分と記入)					
排便(出た○・出ない×)					
就寝時刻	:	:	:	:	:
一日、元気に過ごせましたか? (元気○・まあまあ△・悪い×)					

☆健康の基本は「早寝・早起き・朝ごはん」
 ☆メディアの時間を減らす→心身の健康保持と学習時間の確保
 ☆健康教育の充実→
 歯科保健指導(歯検・歯磨き指導) / 性に関する指導 / 飲酒・喫煙・薬物乱用防止教育

◇新型コロナウイルス感染症について◇

学校では、教室やトイレ等共同で使う場所のドアノブや手すり・電気のスイッチ等を定期的に消毒液を使用して清掃します。また、手洗い・うがい、手指消毒を徹底します。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、ご家庭でも以下の約束をお守りください。

- (1) ご家庭での朝の健康観察と検温を行ってから、登校してください。
- (2) 風邪等の症状がある場合には、登校を控えてください。
ご家族内に体調の悪い方がいる場合も、登校を控えてください。
- (3) 学校で体調が悪くなった場合、学校での経過観察は行いません。
保護者へ連絡いたしますのでご自宅で様子を見てください。

※ご協力をお願いいたします。