

ほけんだより 4月

令和3年4月7日
河口湖南中学校 保健室

健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス
事前のお知らせをよく読んで
積極的に受けましょう



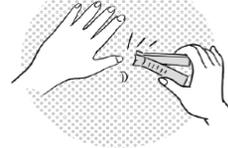
4月の保健行事

健康診断 …「身だしなみ」もしっかり準備

●歯をみがく



●爪を切る



●お風呂に入る



●清潔な服装



●髪型を整える



●低い位置で結ぶ



項目	月・日・曜日	時間	対象者	場所	校医名	服装 持ち物
身体測定	4/8 (木)	午前中	全校	湖南ホール・保健室	/	・夏の体育着着用 ・ <u>めがね</u> (持っている人) ・耳掃除をしてくる
視力検査			全校	ふじやまホール		
聴力検査			1・3年	みどり1		
内科検診	4/14 (水)	1時30分	3年男子	保健室	宮下 Dr.	夏の体育着着用
	4/21 (水)	1時30分	3年女子	保健室	石原 Dr.	
歯科検診	4/22 (木)	9時	全校	小講堂 ふじやまホール 湖南ホール	渡辺 Dr. 白壁 Dr. 他4名	歯をよく磨いておく

～学校医の先生を紹介します～

一年間、みなさんが健康でいられるようにお世話になる学校医の先生方です。
健康診断の日には、学校医の先生方にきちんとあいさつをしましょう！

【内科】宮下医院 宮下岳夫 先生 【歯科】藤久保歯科 渡辺裕俊 先生
いしはらクリニック 石原俊秀 先生 しらかべ歯科 白壁正光 先生
山岸クリニック 重松千普 先生 【眼科】小林眼科 小林 寛 先生



※耳鼻科は富士吉田市立病院の高橋哲先生、
その他の検診は富士吉田臨床検査センターの方が診てくださいます。

各種調査票の配付・提出 配付*4月8日(木) 提出*4月13日(火)

【全学年】

- 保健調査票：現在の健康状態を該当する学年の欄に○をつけます。保護者印の欄に印を押します（表・裏）。
- 健康の記録：1年生は「学年、組、氏名、生年月日、現住所、緊急時の連絡先、かかりつけ医、今までにかかった大きな病気・外傷、身体面・精神面で気になること」へ記入をします。
2・3年生は変更があれば赤字で訂正します。

【3年生のみ】

- 結核問診票：質問1～5まで、該当する欄に○をつけます。
- 修学旅行事前調査：生徒・保護者氏名、緊急連絡先、各質問事項への記入をします。



保護者の方、
お手数をおかけしますが、
よろしくお願いいたします。

湖南中保健室の利用時のきまり

- 保** 保健室利用は 原則1日1時間まで
- 健** 健康な人は原則利用しない
- し** しずかにする
- つ** (先生に) つたえてから来室

こんなときは 保健室へ

外科的な訴え

すり傷、切り傷、鼻血、打撲、捻挫、つき指、やけど等

その他

相談したいことがある、身長や体重を測りたい、心や体、健康について知りたい・学びたい等

内科的な訴え

頭痛、腹痛、倦怠感、吐き気・嘔吐、貧血、寒気等



生徒「ジャージを忘れたので貸してください！」
 保健室「ジャージを忘れた人に、貸し出しはしていません！」
 保健室のジャージは、「ジャージを汚してしまった」などの事情があって着替えが必要になった人のみに貸し出ししています。ジャージを忘れた人には貸し出しができません。ごめんなさい。



生徒「もう1時間休ませてください。」
 保健室「保健室で休めるのは1日1時間までです！」
 湖南中では保健室で休養できる時間は、1日1時間までです。休んでも回復しない場合は、おうちの人に連絡をして迎えに来てもらいます。熱が高い場合など、保健室で休養せずにすぐ早退することもあります。

プ子自己紹介
 中村先生は
 マトリョーシカが好き
 6月には初孫が誕生!



入学・進級おめでとうございます！みなさんが充実した学校生活を送れるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートしていきたいと思っております。新型コロナウイルス感染症の拡大が心配されますが、一人一人が自分だけでなく、家族や周囲の人たちの健康を守るという意識を高め、みんなで協力して乗り切りたいですね。

中村希実子*梶原玲良

プ子自己紹介
 梶原は
 K-POPが好き
 妊娠中で夏に出産予定



☆ 新型コロナウイルス感染症への対策について ☆

確実に行ってほしいこと

①石けんを使い、**ていねいに「手洗い」**をしましょう！（目安は**30秒以上**）
 あらゆる感染症予防のために、簡単にできる有効な方法です。

手洗いの後は、**清潔なハンカチ**で拭いて、**アルコール消毒**をしましょう。

- ☆食事の前 ☆トイレの後（感染性胃腸炎の予防にも有効です。）
- ☆清掃の後 ☆帰宅後（まずは、洗面所へ向かいましょう！）

②**せきエチケット（マスクの着用）**

人にうつさない、人からもらわないために、マスクは有効です。

- ・かぜの症状はなくても、普段からかばんの中に2~3枚は準備しておく。
- ・不要不急の外出は避ける。（必要な外出時はマスクを着用する習慣にしておく。）

③**「密閉」「密集」「密接」**を避ける。

クラスター（集団感染）の発生防止のため、3つの「密」が重ならないように。気候上可能な限り、常時換気に努めましょう。（難しい場合には30分に1回以上）休み時間には窓を全開にします。

④**毎朝、登校前に体温を測定してから登校する。**

登校したら「**健康チェック表**」に**体温・体調・家族の発熱の有無**を記入します。**37℃以上の発熱があり、体調がよくない時は、無理をせずに登校を控え、自宅で休養してください。**

あわせて、**体の抵抗力を高めましょう！**

生活リズムを乱さないよう、**十分な睡眠、休養**をとり、**バランスのよい食事**をとる。

