

ほけんだより

2023. 4. 7 (金)
平川市立尾上中学校

入学・進級おめでとうございます！

65名の1年生を加え、新しい年度がスタートしました。春休みも元気に過ごしていましたか。新学期も感染症予防をしながら体調を崩さないように過ごしましょう。

～健康診断などでお世話になる先生方です～

学校医 斎藤 裕幸 先生（斎藤医院） 学校歯科医 杉田 直人 先生（すぎた歯科）

学校薬剤師 高橋 修光 先生（スマイル薬局）

※耳鼻科医・眼科医は弘前大学から派遣されます。

★健康診断の日程★（予定）

- 4月11日（火）身体測定【身長・体重・視力】
- 4月12日（水）3年内科検診
- 4月26日（水）1・3年聴力検査
- 5月10日（水）1年内科検診
- 5月11日（木）2年・3の1歯科検診
- 5月12日（金）1年・3の2歯科検診
- 5月18日（木）1年心臓病検診＋昨年度欠席者
- 5月30日（火）全校眼科検診
- 5月31日（水）2年内科検診
- 6月22日（木）全校耳鼻咽喉科検診

※11日（火）は身体測定です。裏面に服装・持ち物・注意事項があるので必ず確認してください。

※尿検査、貧血検査、色覚検査の日程は未定です。決まり次第、お知らせします。

保健調査票等の提出書類の記入について

【4月14日（金）締切】

- ・保健調査票（2年）
- ・学校におけるアレルギー疾患への対応について（2・3年）

保健調査票等の書類は一緒に渡した『保健関係連絡用封筒』に入れて提出をお願いいたします。お忙しい中ですが、記入・加筆訂正等よろしくお願いいたします。また、1・2年生の結核健診問診票、運動器検診保健調査票は内科検診が近くなりましたら、配付いたしますので記入をお願いいたします。

※3年生の保健調査票、結核健診問診票、運動器検診保健調査票を前年度のうちに配付しております。まだ提出していない人は速やかに提出をお願いいたします。



やまひらしほ
保健室の山 平詩穂です。保健室からみなさんの心と体をサポートします。よろしくお願いいたします（*^_^*）

朝の健康観察について（お願い）

登校前に…

- ・朝、必ず家で体温を測定してから学校に登校しましょう。※登校してからタブレットで体温や体調を入力します。
- ・熱が（37.5℃以上または平熱より1℃以上高い等）ある場合は自宅で様子を見て登校せず、必要であればかかりつけ医等を受診しましょう。無理はしないようにしてください。
- ・かぜ症状（咳・のどの痛み、だるさ、倦怠感、息苦しさ等）がある場合は自宅で様子を見て登校をしないようお願いします。

学校での感染予防のための対応

- ・こまめな手洗い、うがい、咳エチケットについての呼びかけ。
- ・教室等をこまめな換気。
- ・学校で発熱（37.5℃以上または平熱より1℃以上高い等）した場合やかぜ症状、体調が悪そうな場合はすぐにおうちの方と連絡を取り自宅での休養を（早退）していただきます。



学校からご家庭へのお願い（お願い）

新型コロナウイルス等の感染症の対応については、平川市教育委員会の指示を受けながら、養護教諭を中心に全教職員で対応をすすめております。学校でも健康観察を実施しておりますが、ご家庭での朝の健康観察のご協力をお願いいたします。

- ・熱が（37.5℃以上または平熱より1℃以上高い等）ある場合は自宅で様子を見て登校をせず、必要であればかかりつけ医等を受診して頂ければと思います。
- ・かぜ症状（咳・のどの痛み、だるさ、倦怠感、息苦しさ等）がある場合は自宅で様子を見て登校をしないようお願いいたします。
- ・学校で発熱（37.5℃以上または平熱より1℃以上高い等）した場合やかぜ症状などの体調不良の場合はすぐに保護者の方に連絡をし迎えに来てもらい、自宅で休養（早退）していただくことになります。

※学校でも呼びかけておりますが、手洗いのあとに手を拭くハンカチ、咳エチケットにも使えるティッシュ等を持つように声をかけていただければと思います。

朝、登校前にお子さんの様子（体温、体調、顔色、食欲等）をご確認いただき、いつもと違う時には、無理をせず休養をとらせるようにしてください。学校でのストレスから体調を崩す時もあります。日頃のお子さんとのお話からお気付きの点がありましたら、担任にお話ください。

また、土日で発熱し、月曜日の朝に熱が下がった場合などはその後1日様子を見たり、学校にご相談していただければと思います。

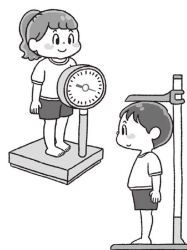
なお、学校ではタブレットに入力した健康観察を参考に生徒の体調を判断する場合もございます。その上で対応が必要な生徒には、保護者の皆様と連携を取りながら対応していきますので、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

※裏面もご覧ください。

★11日(火)は身体測定です注意事項をよく読んでおきましょう

【服装】

- ・ハーフパンツ、白または紺 Tシャツ、はだして測定する。
(移動の時はジャージで OK です)
- ・髪の長い人は、じゃまにならないように下の方で結んでくる。



【持ち物】

- ・裸眼視力も測ります。メガネをかけている人は忘れずに持ってきてください。
- ・コンタクトレンズの人もできれば外せるように。※コンタクトレンズを外す前、付けるときはきちんと手洗いをしてからにしましょう。

注意すること

- ・前の日はお風呂に入り、体を清潔せいけつにしておく。
- ・手足の爪を切ってくる。ペディキュアは×。
- ・測定してくださる先生に、あいさつをすること。
「お願いします」「ありがとうございました」
- ・意思表示ははっきりとする。→「見えません」「聞こえませんが」「わかりません」
- ・人の結果はのぞき見しないこと。知られたくない人もいます。
- ・順番を待つときには静かにお願いします。

見えないときは、はっきりと



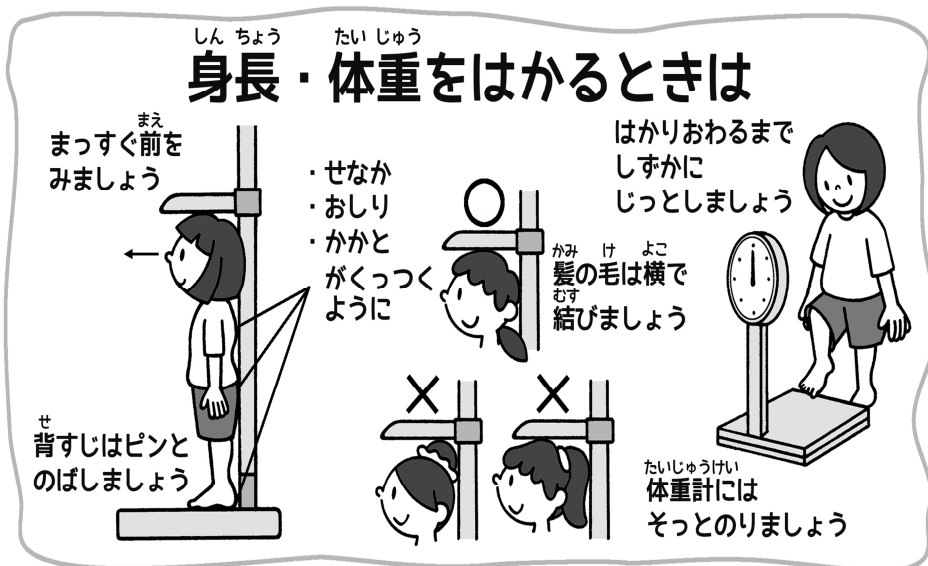
わかりません!



と言おう。

身長・体重

★身体がバランスよく成長しているかをみます



視力検査

★物を見る力を調べます

今年度も視力検査遮眼子（目かくし）を使わず自分の手で隠して視力検査を行います。

判定	検査の結果
A:視力 1.0 以上	勉強や運動をするのに十分な視力です。1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています。
B:0.9~0.7	後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めますが注意が必要です。日常生活には支障はありませんが、近視・遠視・乱視の疑いがあります。
C:0.6~0.3	後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです。眼科で詳しく検査する必要があります。
D:0.3 未満	前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません。眼科を受診しましょう。

聴力検査

★音を聞く力がどれくらいあるか調べます

聴力検査は1・3年生のみです

☆受け方☆

- ①ヘッドホンを耳につけます。
- ②「ピー」という音がしたらボタンを押してください。



騒がしくすると
正確な検査ができません

聴力検査の音は本当に小さな音です。少しの話し声でも聴力検査の音が聞こえない場合もあります。聴力検査中のご協力をよろしくお願いいたします。

これから順次学校医の先生方の検診なども始まります。年に一度の健康診断なのでしっかりと受けましょう。よろしくお願いいたします。