

ほけなだより 4月

知念中学校 保健室
2021/4/14 (水) 発行



知念中学校のみなさん、入学・進級おめでとうございます。養護教諭の^{しんきゅう}下地真瞳です。これからみなさんの健康・安全をサポートしていきます。よろしくお願いします。

今年度も引き続き、新型コロナウイルスの影響でいろいろなことに制限がかかり、みなさんも^{おんがくかんしょう}沢山我慢をするかもしれません。適度に体を動かしたり、おいしい物を食べたり、映画や音楽鑑賞したりなど、^{たのしみ}楽しみを沢山見つけてくださいね。

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



今月の保健目標

けんこうしんだん ただ う じぶん からだ し
・健康診断の正しく受け、自分の体をよく知ろう

毎年行^{おこな}う健康診断、なんとなーく…で受けていませんか？尿検査や内科検診などが苦^{にがて}手な生徒も多いかもしれません。なぜ受けるのか、健康診断の目的を再確認^{もうてき}しましょう。

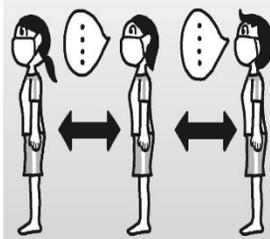
☆健康診断の目的☆

- ①体の発育発達の様子や健康状態を調べる
- ②病気や異常を早期に発見し、早期治療につなげる
- ③自分の体を知り、関心をもつきっかけになる
- ④健康になるための課題(健康目標)に取り組む

健康診断の結果はもちろん大事です。しかし、もっと大事なものは、健康診断の結果から、自分の生活を振り返ることです。むし歯や視力低下があった人、体重が増加していた人…自分のこれまでの生活に、心当たりはありませんか？できることから、改善していけたらいいですね。

健康診断での諸注意

順番待ちの際は
おしゃべりをせず、
間隔をあけて並ぶ



キー・ディスタンス!

髪が長い人は、
検診・検査の邪魔に
ならない髪型にしておく

目にかからないよう
前髪はピンで留めるか、
短く切る



髪は低い位置で結ぶ
(×おだんご、×ポニーテール)

忘れ物をしない
ようにする



検診・検査の際に
必要なもの
(体操服、使っている人は
メガネなど)を
持ってくる



保健調査票や
尿検査は
提出日を守る



- 4月20日(火) 歯科検診…全生徒
- 4月22日(木)・23日(金) 尿検査…全生徒
- 5月7日(金) 心電図検査…1年生 ※トレパン登校(中は体育着上下)
- 5月7日(金) 聴力検査…1年生・3年生
- 5月7日(金) 視力検査…全生徒
- 5月13日(木) 内科検診…全生徒 ※トレパン登校(中は体育着上下)
- 5月13日(木)・14日(金) 尿二次検査
- 6月2日(水) 耳鼻科検診…全生徒



- 学校医
南城つはこクリニック 小山 信二 先生
- 学校歯科医
コマカ歯科クリニック 南原 弘 先生
- 学校薬剤師
いず薬局 伊集 俊雄 先生
- 耳鼻科医(協力医)
はえばる耳鼻咽喉科 江洲 浩明 先生

感染症対策にご協力をお願いします。

ちいきかんせん
地域感染レベル3-2

日々の健康観察・記録、マスクの着用等、感染症予防へのご協力ありがとうございます。
 ニュース報道でもあるように、沖縄県の新型コロナウイルスの感染者が増えています。みなさんの予防行動が、自分自身、家族、友人などの大切な人への感染を防ぎます。今後も引き続き、感染症予防対策への徹底にご協力ください。

※現在、南城市の地域感染症レベル3-2となっています！（令和3年4月14日現在）

【新型コロナウイルス感染症に係る「出席停止」について】

- ①子どもに発熱等の風邪症状がみられる場合は、学校保健安全法第19条に基づき「出席停止」といたします。
- ②「感染レベル2・3」の段階では、
 「子どもに発熱等の風邪症状がみられる場合に加え、同居の家族に発熱等の風邪症状がみられる場合」も、学校保健安全法第19条に基づき「出席停止」といたします。家族に発熱、風邪症状があり、生徒が登校した場合は、保護者へ連絡し、早退させていただきます。
- ③子どもが感染した場合や濃厚接触者に指定された場合も保健所が指示する期間、学校保健安全法第19条に基づき「出席停止」といたします。

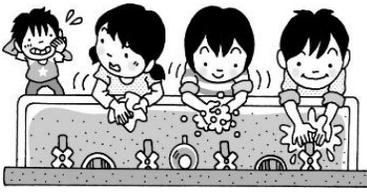
【こんなときは学校へお知らせ下さい】

同居の家族が保健所や医療機関等の指示により、「PCR 検査を受けることになったとき」及び、「PCR 検査の結果待ちの状態」になった場合には、速やかに学校にご連絡いただき、子どもの登校についてご相談をお願いいたします。学校における集団感染の防止に是非とも、ご理解とご協力をお願いいたします。

【ご家庭で協力をお願いしたいこと！】

*学校から配布している健康観察カードへ家庭での日々の健康観察の記入・記録、保護者のサインをお願いします。
 今後、感染者が出た場合、発症日より前にさかのぼって、感染者や接触者の健康状態を調査します。学校から配布されている健康観察カードへ体温・身体症状・家族の発熱（風邪症状）を記録していれば、それを見て発症前の健康状態が確認できます。ぜひ、毎日の検温・記録を習慣づけてください。保護者のサインもよろしくお願い致します。

【一人一人が予防できること】



こまめに石けんを使って
きれいにしっかりと手を洗おう

近づきすぎない
2m(最低1m)は離れよう



キープディスタンス
今だけは
離れることが
3密を避けた行動を！
密閉空間
密集場所
密接場面

ご自宅や室内の換気も忘れずに！

マスク、正しくつけられていますか？



集団の場、人と会う時や
外出する時は、マスクを
着けよう！

おさらいしよう！マスクの使い方

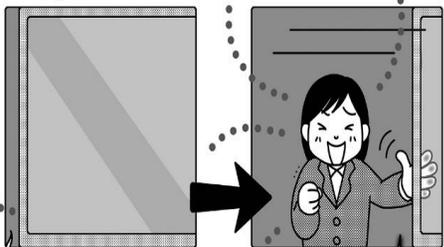
着け方（一般的な不織布マスク）

- ① プリーツ（ひだ）を上下に伸ばし、広げる
- ② 顔にあて、鼻の部分を曲げて合わせ、顎の下まで伸ばす
- ③ 耳ひもをかけ、すき間ができないように全体を顔に合わせる

外し方・捨て方

- ① ひもを持って外す
- ② ピンニール袋に入れて、口をしぼる
- ③ 袋ごとゴミ箱・ゴミ袋へ捨てる

集団の場では… 換気の徹底！



授業中も少し開けて常時換気を！
休み時間は思いきり！