



# 4月☆保健だよ！

2022年4月6日 高浜中・養護教諭・鈴木紀美子  
<http://www1.fujisawa-kng.ed.jp/jtakh/>

## 1年生の皆さん！ご入学おめでとうございます！

今日の朝、真新しい制服を着た瞬間から・・・皆さんは中学生になりました。  
4月は新しいことがいっぱいあって、疲れやすくなりますから、早く寝るようにしましょうね。  
これからは、自分の体は自分で管理することが大切です。皆さんの学校生活が安全で健康であるように保健室から支援していきますので、よろしくお願いします。

# 最初のきっかけは、あいさつから

新しいクラスメートと話すきっかけは、なかなか見つからない・・・  
友達になりたいけど、話しかけられない。  
相手も話しかけられるのを待っているのかもしれない。そんな時はまず「おはよう！」  
って言うてみよう！きっかけになるかも。  
もしも、返事がなくても、また明日言うてみよう！「おはよう！」って。  
いつの間にか、「おはよう！」って返事が返ってきて、友達になっているかも。

あいさつは心をつなぐよ！

\*\*\*\*\*

本日、【保健調査票(秘)】【心臓病調査票】配布しました

必要事項を記入し、担任へ提出してください。  
保健調査票は記入漏れやサイン漏れがないようご注意ください。

**最終メ切  
8(金)**

## 《定期健康診断がはじまります》

:新型コロナウイルス感染症への感染対策をして全員実施します。不安なこと等ある場合はご相談ください。

4/8(金)	4/12(火)	4/15(金)	4/18(月)	4/20(水)	4/21(木)	4/26(火)	4/28(木)
身長・体重 視力	尿検査	内科健診	心臓病健診 (心電図)	眼科健診	歯科健診	聴力検査	耳鼻科健診

\*色覚検査を希望する場合はご連絡ください。

## 学校医の先生方



内科	藤倉Dr (みぎ辻堂東海岸クリニック)
歯科	山崎Dr (山崎歯科医院)
眼科	中澤Dr (くげぬま眼科クリニック)
耳鼻科	稲垣Dr (あいあい耳鼻咽喉科)

## 健康観察のお願い

# 今日配布した4月の健康観察票(グリーン用の紙)に体温と体調を記入して 毎日持参してください

Google の健康観察フォームが使える環境になったら、フォームから送信してください

# コロナ対策は手洗いが重要！！

まだまだ、新型コロナウイルス感染症への対策が必要です。ウイルスは目に見えないから、どこに潜んでいるかわかりません！誰が感染してもおかしくない現状の中、いかに自分の健康と大切な人たちの健康を守ることができるかにかかっています。

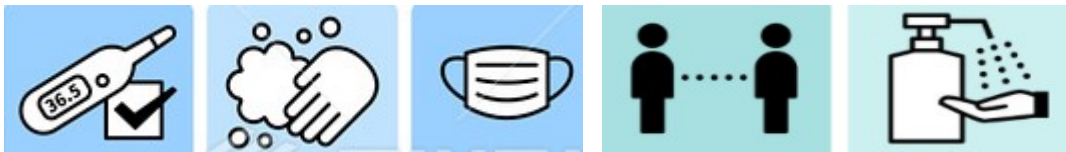
## 感染症予防 = 手洗い

手は汚いものという認識を持っておこう。多くの感染症は手→口→のど→体内に入り発症します。だから・・・手をきれいにしておくことが、感染症を防ぐことになります。

教室に入る前・トイレの後・授業が終わったら・お弁当の前・家に帰ったら・などなど・・・

そして口や目・鼻を触らないようにしよう→人は無意識にさわっちゃうんだけど、触らないように意識をもつ！

高浜中の流しには**せっけんオートティスペンサー**がありますから、ノータッチで泡石けんが出てきます！  
教室や特別教室の前、昇降口には**アルコールオートティスペンサー**が置いてありますから、入室前にシュッ！  
してくださいね。(アルコールに敏感な人は使わないでください)



中学校生活は、なかなか大変ですが、周りにいる大人達は、みんな通ってきた道です。

なんとかなります！ドンと構えて！安心して、元気に過ごしていきましょう！

生活しやすくするポイントは・・・「人に話す！」ことです。

困った時や心配事がある時、自分だけで抱えないで、おとなに話してみる！きっと、楽になると思うよ。

保健室では、皆さんが健康で安全に過ごせるよう、多方面からサポートしていきますので、養護教諭・鈴木紀美子も、話せる人リストに入れておいてくださいね。

