

ほけんだよ！

令和3年4月21日
見附市立南中学校
保健室

新年度、早くも2週間がたちました。昨年度は2学期に延期になった健康診断ですが、今年度は感染予防の対策を行いながら例年通り行っています。春は気温の変化が大きく暑いくらいに感じる日もあれば肌寒い日があり、体調を崩しやすい時期でもあります。まずは十分な睡眠と朝ごはんなどで体調を整えることを心がけましょう。



健康診断が続いています。事前の準備お忘れなく！



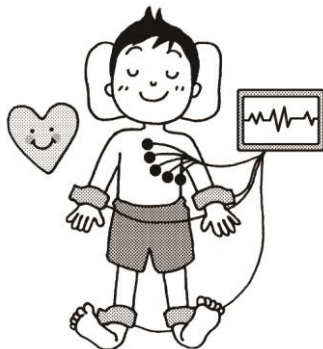
内科検診

4月27日(火)
1・3年生
5月25日(火)
2年生
脊柱や運動器についても診ていただきます。



歯科検診

6月 8日(火)
全校
検診前は特によく歯をみがいておきましょう。



心臓検診

5月19日(水)
1年生
心電図検査です。



尿検査

4月27日(火)
全校生徒
4月23日(金)に容器とプリントを配布します。

健康診断の結果、受診が必要な人には「お知らせ」のプリントを渡します。なるべく早く受診するようにしましょう。



内科	山谷 春喜先生 (本所 山谷クリニック)
	高橋 貞佳先生 (今町 石川医院)
耳鼻科	泉 聡司先生 (本町 十字堂医院)
眼科	水澤 由香先生 (学校町 水澤眼科)
歯科	水澤 正美先生 (学校町 中央歯科水澤)
薬剤師	佐野 章絵先生

～新型コロナウイルス感染症～学校で行っている対策

登校前	登校前に、検温と健康チェックをします。検温の結果や症状の有無について、カードに記入し、保護者からサインをもらいます。発熱や、症状がある場合には大事をとって登校はせず家で休養してください。学校への連絡時、症状を詳しく伝えてください。発熱や体温記録票の項目に該当する場合、出席停止となります。(保護者記入の出席停止報告書を提出していただいています。)
登校後	体温記録票を毎日持参します。忘れた場合は、教室で検温と健康チェックを行います。手洗いをしてから教室に入ります。体育、部活動以外はマスクをして過ごします。熱中症の時期以外は、登下校中もマスクをします。
授業	一人一人の距離が保てるように机を配置します。グループ活動の距離にも気を付けます。教室と廊下側の対角線上2カ所の窓を常時開けて、換気を行います。
給食	特に念入りに手洗いを行い、必ず全員がマスクを着用して準備します。配膳台、生徒用の机を布巾で消毒します。全員が自分の席で、前を向いて静かに食べます。
昼休み	感染防止を意識して過ごします。
清掃	清掃時、窓を開放して行います。清掃箇所によっては手袋を使用して行います。清掃終了後、手洗いをします。校舎内のドアやスイッチ、手すり等の消毒を行います。
終学活	教室で、健康観察を行います。
部活	体調がすぐれないときには、休みます。活動中、定期的に換気と手洗いを行います。生徒同士が息や汗がかかるような距離での活動にならないようにします。活動の前後、手洗いを行います。

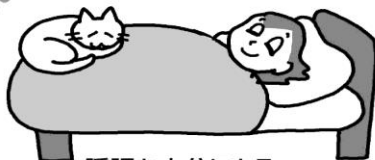
今後の感染状況などによって変更する場合があります。

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)



上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けをもらう)