

ほけんだより

令和6年4月
前工定時制保健室

ご入学、ご進級、おめでとうございます。

新しい環境に加え、季節の変わり目ということもあって心も体も疲れやすい時期です。張りきりすぎて疲れきってしまわないよう、少しずつ、自分のペースをつかんでいってくださいね。



生活リズム、くずれていませんか？

しっかり食事をとる。水分をたくさんとる。夜更かししないで睡眠時間は7～8時間確保する。

簡単なようですが、皆さんは実行できているでしょうか？ 栄養や睡眠が足りないと、グッタリして気分が悪くなったり、感染症などの病気にかかりやすくなったりします。

「少しくらいなら徹夜しても大丈夫」などと油断せず、無理のない生活を送みましょう。

欠席連絡は具体的に

「体調不良」ではなく、「頭痛」「〇〇℃の発熱」「腹痛」など、具体的な症状を教えてください。

発熱している、咳が出る、発疹が出ているなど、感染症が疑われる症状がある場合は、登校前に必ず学校へ連絡してください。



学校感染症と診断されたら、すぐに学校へ連絡を！

下記の感染症にかかった場合、主治医の許可が出るまで登校できなくなります。自宅で療養してください。休んでいる間は「欠席」ではなく、「出席停止」となります。

【第1種】エボラ出血熱、鳥インフルエンザ等（詳しくは入学時に配付した「学校生活案内」参照）

【第2種】新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、百日咳、麻疹（はしか）、流行性耳下腺炎、風しん（三日ばしか）、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎

【第3種】コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎

療養期間が過ぎたら、主治医に『治癒証明書』へ記入してもらい（インフルエンザ・コロナに関しては『療養報告書』へ保護者が記入）、登校時、担任へ提出してください。

※『治癒証明書』『療養報告書』は学校のHPから印刷できます。

麻疹（はしか）が流行しています。免疫をもたない人は、かかっている人と同じ空間にいただけで感染すると言われています。風邪に似た症状（鼻水）、口の中の小発疹、高熱、発疹、目の充血などが現れます。治療薬はありません。脳炎のような重い合併症を起こすこともあります。2回のワクチン接種が有効で、1回しか接種していない人は十分な免疫がついていないことも。



『麻疹にかかった人と会った』『麻疹のような症状がある』という場合は、まずは電話で医療機関に相談しましょう。

※県HP「麻疹（はしか）に注意しましょう」をご参照ください。

令和6年度 健康診断のお知らせ

前工定時制

〈健康診断の目的〉

- 自分の体の状態（どのくらい成長したか、病気がないか）を知る。
- できるだけ早く病気をみつけて治療を受け、健康な生活を送れるようにする。
- 自分の体に関心を持ち、自分自身で健康を守るようにする。



日程	検査項目	何を調べる？	1年	2年	3年	4年	準備すること
2～4年生 4月9日(火) ・ 1年生 4月11日(木)	身体測定	成長の度合い、バランス	○	○	○	○	上着や携帯電話を持たずに移動。
	視力検査	見えにくいのか	○	○	○	○	メガネを持ってくる。
	聴力検査	聞き取れるか	○		○		待機中、静かにする。
	色覚検査	色の見分け方	○				
4月16日(火) 17日(水)	第一回尿回収	腎臓の働き	○	○	○	○	起きたら最初の尿をとる。(動き出す前)
4月22日(月)	心臓検診	心臓の働き	○				手首・足首・胸が出せる服装。(ピッタリした服、上下つながぎ、タイツは×。前開きシャツかTシャツ準備)
5月1日(水)	結核検診(胸部X線撮影)	結核の有無	○				ボタン・金具等のない服(Tシャツ準備)。アクリル・湿布などをはずす。
5月30日(木)	歯科検診	歯や歯肉の状態	○	○	○	○	歯みがきをしてくる。
6月5日(水)	内科検診(運動器検診)	心音、栄養状態等	○	○	○	○	聴診器を上半身にあてるため、まくりやすいゆるみのある服(Tシャツ)を。
6月6日(木)	第二回尿回収	腎臓の働き	△	△	△	△	未提出・要再検査の生徒。忘れた人は学校のトイレでとる。
6月10日(月)	耳鼻科検診	耳・のど・鼻の病気	○	△	△	△	軽く耳掃除をしてくる。(2～4年は問診票の結果による)
6月20日(木)	眼科検診	目の病気	○	○	○	○	眼鏡をはずしておく。自分で下まぶたを下げる。
6月27日(木)	尿回収予備日	腎臓の働き	△	△	△	△	未提出・要再検査の生徒。忘れた人は学校のトイレでとる。

○・・・全員が対象

△・・・一部の生徒のみ対象

〈健康診断などでお世話になる学校医の先生方です。しっかりごあいさつしましょう。〉

内科	土井 一郎先生	土井内科医院
眼科	横地 みどり先生	横地眼科医院
耳鼻科	三浦 信明先生	みうら耳鼻科医院
歯科	小野里 洋一先生	小野里歯科医院
薬剤師	重原 拓也先生	50号薬局

「お願いします」
「ありがとうございました」



※健康診断の場所については、後日、掲示物などでお知らせします。