

ほけんだより 5月号



川口市立元郷中学校 保健室 令和3年5月6日（木）

GWでリフレッシュできましたか？

新学期が始まり、1か月が過ぎました。4月の終わり頃はみなさん疲れがたまっている様子が見られましたが、ゆったりとリフレッシュできたでしょうか。現在、新型コロナウイルス感染症の変異株による感染拡大のリスクが高まっていることも踏まえ、特別措置法に基づく「まん延防止等重点措置」が川口市にも適用されています。今一度、昨年度示された新しい学校生活様式を念頭に置き、感染予防と免疫力アップで元気に過ごしましょう。



「彩の国 新しい学校生活 5つの安心宣言」

1 家庭と学校が連携した健康管理の徹底

家庭での健康観察を徹底し、本人の体調不良及び家族が体調不良の際は登校を控える。

2 マスク着用の徹底

給食時以外はマスクを着用する。ただし、熱中症の恐れがあるときははずす。

3 「3つの密」の回避の徹底

換気の徹底、人との距離の確保、近くでの会話・対面での会話を避ける。

4 手洗い等の徹底

流水と石けんによる手洗いの徹底。アルコール消毒は、手洗いができないときの補助的役割。

5 環境衛生管理の徹底

清掃により清潔な空間を保ち、健康的な生活により免疫力を高める。

朝食で1日をスッキリ始めよう！

「朝ごはん食べてきた？」と午前中保健室に体調不良で来室する生徒に聞いてみると、「食べてない」「少しだけ」という答えが返ってきます。朝食を食べる習慣をつければ、おのずと健康につながっていきますよ。

- ◇朝食の効果とは？・・・
- ①脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
 - ②体温が上がり、体がしっかり動くようになる
 - ③腸が刺激されて、スムーズな排便につながる



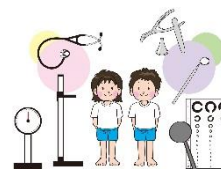
◇朝食を食べるためには？

食べる時間を作るために早起きする！ということは早寝をする！

パンやバナナ、ヨーグルト、カップスープなど簡単に食べられるものを用意しておく！

健康診断を実施しています！

健康診断の結果、受診が必要と判断された人には受診のお知らせをお配りします。かかりつけの病院で詳しく診ていただき、治療が必要な場合は治してください。お知らせは、準備できしだいお配りしますので、もう少々お待ちください。



令和3年度5月 定期健康診断日程表

日	曜日	項目	対象	時間	場所	備考
5/10	月	心臓検診	1年生 2・3年抽出者	13:50~ 15:00	第1・2 図書室	女子：ブラウスに 着替える
5/13	木	尿検査	全員	9時までに提出	教室回収	女子：生理のときは2 6日の二次検査のと きでも可
5/14	金	尿検査	前日忘れた者	9時までに提出	教室回収	
5/18	火	耳鼻科検診	アンケートに よる抽出者	13:30~	保健室	
5/26	水	尿検査二次	該当者	9時までに提出	保健室回収	各自提出
5/27	木	歯科健診	1年 2-3・2-4	9:00~	保健室	朝歯みがきをしてく ること
5/31	火	レントゲン検査	教員・該当者	12:00~ 12:30	昇降口	

心臓検診予備日（日程・会場・注意事項）

※学校での心臓検診の日に欠席したなどで受けられなかった生徒のみ

日	曜日	会場	受付時間	注意事項
5/11	火	南平公民館	14:00~ 15:30	<ul style="list-style-type: none"> 受診には「心臓検診問診票」が必要です。事前に学校で受け取りに来てください。 それぞれ公民館の駐車場は使用できません。公共交通機関等で会場へ向かってください。 (上青木公民館のみ、オートレース場第6駐車場を使用できます) ご不明な点は学校へお問い合わせください。
5/19	水	前川公民館	14:00~ 15:30	
5/26	水	上青木公民館	14:00~ 15:30	
6/4	金	並木公民館	14:00~ 15:30	
6/15	火	上青木公民館	14:00~ 15:30	

「爪・ハンカチ点検」を行いました！



4月21日に保健委員会で「爪・ハンカチ点検」を行いました。爪は、長いとその隙間に汚れやウイルスが入り込んでしまうので、短い方が衛生的で良いですね。ハンカチは、こまめに石けんで手を洗っているのに、いつもポケットに常備していないと不便ですよ。これから、月に2回ずつ程度実施していきますので、毎日チェックされてもいいように整えましょう！

＼ハンカチ100%達成クラス／

1-1 1-3 2-2 3-4



＼爪ラスト1人だったクラス／

1-3 2-1 2-2 2-3 3-2