

ほげんだより

5月

小谷場中学校 保健室
4月28日(木) No.2

新しい学年、クラス、部活動など新生活が始まって約1か月が経ちました。みなさんの心と体は元気でしょうか？新しい環境になると、自分でも気がつかないうちに心や体に疲れがたまっています。G.Wは生活リズムが崩れない程度にしっかり休んで、笑顔で5月を過ごせるように充電しましょう。

また、毎日の検温や石鹸での手洗い、ソーシャルディスタンス等、引き続き感染症予防をしっかりしていきましょう！

5月の健康診断予定

何か病気や異常が見つかった人は、お知らせを出します。
家庭で相談して早めに専門医を受診しましょう。



項目	対象	日程	注意することなど
尿検査	全学年	5/12 (木) 5/13 (金) 予備日 5/25 (水) 2次検査	朝起きたら尿をとり、登校したら各教室の袋に提出 予備日、2次検査対象者は各自保健室に提出
歯科健診	2年生 3年生	5/13 (金) 8:50~ 5/27 (金) 8:50~	朝と給食の後は、丁寧に歯みがきをしておく
耳鼻科健診	2年生	5/19 (木) 13:25~	やさしく耳掃除をして清潔にしておく
眼科検診	全学年	5/20 (金) 13:25~	眼鏡、コンタクトの生徒は事前に外しておく
心臓検診	1年生	5/25 (水) 13:30~	心電図・心音を検査する 女子は、上ジャージを必ず持ってくる 欠席者は保護者同伴で別日程別会場で受ける
内科検診	3学年	延期のため調整中	心音を聞いたり、皮膚、脊柱、四肢の状態をみる 順番が来たら、体操着の裾をあげる

保護者のみなさまへ

希望される方は色覚検査を受けることができます

先天性色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)の割合で見られます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人に自覚のない場合が多く、検査を受けるまで気づかない場合が少なくありません。もし、ぬり絵やものを見た時に色間違えが多いなど、心配な点がありましたら、養護教諭(須沼)か担任までお声かけください。

スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合っ

て「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

こんな方法で元気をチャージ!



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



人に相談する

質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けること

も重要です。では、具体的に「夜の光」とは？ 例えば…

- ▲ 夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲ 深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲ 寝る直前までスマホやパソコンを使う

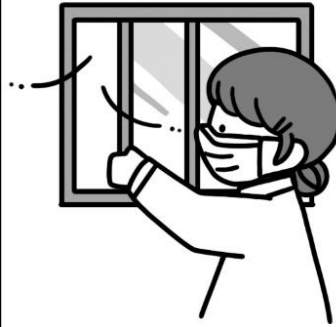


感染症対策は「ま・か・し・て」!



マ スクをつける

最近暑いせいもあり、マスクから鼻が出ていたり、マスクを外したままお喋りをしていたりする生徒をみかけます。暑さや息苦しさを感じた時はマスクを外しましょう!ただし、お喋りせず、ソーシャルディスタンスを忘れずに!



か んきをする

暑くなると、クーラーをつけて涼しくしたい気持ちわかります!でも、全開でなくていいので、教室の対角線上に15cm程度は開けたままにしましょう!(廊下の窓も少し開いているけど、そのままにしてください!)



しょうどくする
(手や指を)

アレルギーや皮膚炎などの理由でアルコール消毒が難しい人は、先生に伝えて控えましょう!可能な人は、手指消毒も効果的です!手の平だけでなく、指先までしっかりなじませましょう!



て を 洗 う

登校後、特別教室での授業の前後、体育の授業の前後、給食の前後、昼休み後、部活動後、帰宅後、もちろんトイレの後も石鹸で手洗いをしましょう!(難しい場合は、アルコール消毒)親指や指先、指の間も忘れずに洗ってくださいね!

そして・・・

手洗いをした後は、

ハンカチで拭きましょう!!!



保護者のみなさまへ



・健康観察の強化をお願いいたします！

日頃からお子様の健康観察ありがとうございます。今後も新型コロナウイルス感染症の感染拡大が心配されます。川口市内の学校も状況が日々変化しているところです。引き続き、体温や元気さ、咳、食欲、排便、顔色等の確認と、お子様やご家族で体調に心配がある際は休養の検討をお願いいたします。

・土日祝日に新型コロナウイルス感染症陽性が判明した場合

土日祝日に新型コロナウイルス感染症陽性が判明した場合は、川口市学校保健課ホームページの「新型コロナウイルス感染症陽性者連絡フォームについて」の連絡フォームリンクよりご連絡をお願いいたします。(URL : <https://logoform.jp/form/zRQD/6844>)

・発熱などの症状がある場合の受診方法

埼玉県指定 診療・検査医療機関 検索システムをご利用ください。

(URL:<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>)

右のQRコードもご活用ください。



また、ホームページが見られない、近くの指定医療機関がわからない等の場合は、次のいずれかの機関にご相談ください。

- ①埼玉県受診・相談センター：048-762-8026（9:00~17:30、土日祝日も開設）
- ②県民サポートセンター：0570-783-770（24時間受付）
- ③川口市新型コロナウイルス感染症相談電話：050-3614-4454（8:30~17:15、日曜除く）