

保健通信



NO.1 令和5年4月14日保護者用
苓北中学校保健室(文責:木村統子)



保護者の皆様、お子さまのご入学・ご進級おめでとうございます。養護教諭の木村統子(きむらのりこ)です。本校6年目になりました。お子様の中学校生活を全力でサポートしていきたいと思えます。どうぞよろしく願いいたします。保健通信は、保護者の皆様へのお知らせや一緒に考えたいことなどを書いた保健室からの通信です。皆様とともにお子さまのご成長をあたたく見守っていきたくて考えています。どうぞ、ご意見や感想など気軽にお知らせください。

◇本校の新型コロナウイルス感染症に対するマスク着用の考え方について◇

- 1 マスク着用について ○学校教育活動にあつては、マスクの着脱はご家庭の判断とします。
- 2 教育活動について
 - 基本的感染対策として「換気・手洗い、手指消毒等」を継続します。
 - 飛沫の出やすい「合唱・楽器演奏等」の活動は、距離を取り実施します。
 - 調理実習は、飛沫防止と衛生面からマスク着用の上実施します。
 - 給食は、飛沫防止のため「机は前向き」、かつ「一定の距離を取つて」食べます。
- 3 出席停止等について ○これまで同様の対応とします。



- ・本人の感染が判明した場合は原則7日間、濃厚接触者に特定された場合は5日間の出席停止とします。
- ・発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は出席停止とします。

その他、ご不明な点は学校までお尋ねください。

◇令和5年度の健康診断について ◇

保健通信・ほけんだよりなどで確認いただき、各調査票や尿検査の提出など提出忘れがないように、お子さまに声かけをお願いします。学校での健康診断は、あくまで異常を発見し早期治療に役立てるためのものです。

健康診断の結果、詳しい検査等が必要な場合は、できるだけ早く通知いたしますので、検査・受診等をよろしくお願いいたします。

※裏面に今年度健康診断の日程を載せています。目につくところに貼っていただければと思います。

夜ふかししていませんか？



新年度が始まりました。新しい環境、新しい友だちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていませんか？

夜ふかしを
すると...

- 身長が伸びにくくなつたり、疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、カゼなどをひきやすくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。



◇学校医の先生方を紹介します◇

内科	○西 圭一 先生 (苓北クリニック)
歯科	○荒木 浩一 先生 (荒木歯科医院)
学校薬剤師	○斉藤 昇 先生 (サイカイ薬局)

