



令和3年4月8日  
調布市立第四中学校  
保健室



## 入学・進級

おめでとうございます

みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい学校、新しいクラス、新しい友だち。一気に環境が変わると誰だって緊張します。「そんな中での友だちづくりは大変」、もしそう感じている人がいたら、元気にあいさつをすることから始めてみましょう。「おはよう」とたったの4文字で、話の輪が広がり距離も近くなるかもしれません。あいさつされるのは、誰でも嬉しいものです。

でも、自分からあいさつをしたり、話しかけたりすることが苦手な人もいます。そんな時は「笑顔」を大切にしてみましょう。マスクをしていると見えづらいですが、見えないからこそチャンスです。無理な笑顔ではなく、自然とほほ笑むことができているかもしれません。みんなで少しずつ笑顔の輪を広げていきましょう。

## —保健室の使い方について—

保健室ではみなさんが健康に充実した学校生活を送れるように、心と体のサポートをしています。学校でケガをしたり、体調が悪くなったりした時や、体のことで相談がある時なども、ぜひ来てください。

### ①保健室では静かに過ごしましょう

保健室では、体調を崩して休んでいる人がいるときもあります。

みんなが気持ちよく過ごせるように静かに入室してください。ドアが開いていない時はノックも忘れずに。

また、身長や体重を測りたいときは、遠慮せず声をかけてください。

### ②保健室に行ってもいい時間は…?

基本的に「休み時間」と「放課後」です。

授業の前に保健室に行くときは、必ず次の授業の先生に伝えてから来室しましょう。

### ③保健室では“応急処置”を行います。

治療や継続した手当てはできません。ケガをしたときは、早めに医療機関を受診しましょう。

また保健室では内服薬やマスクの配布はしていません。必要なものは、家庭から持参しましょう。

## 学校での感染症予防対策について

今年度も引き続き、学校では新型コロナウイルスの対策を行っていきます。感染拡大防止のためにできることを、みなさんと一緒に続けていきましょう。校舎内の消毒は毎日1回、主事さんが行っています。



### 1◆こまめに石けんで手を洗いましょう。

登校した後、トイレに行った後、給食前、共用のものを使う前後など!

手を拭くハンカチも毎日忘れずに持ってきてください。

### 2◆登校前に体温を測定し、「健康観察表」に記入をしましょう!

朝の学活でチェックするので、毎日必ず持ってきてください。

### 3◆毎日マスクを着用しましょう!

これから少しずつ気温が高くなってきます。

校庭や登下校中など、屋外で人と距離が取れるときは、マスクを外して熱中症予防を心がけましょう。



4月のスケジュール	対象	服装
9日(金) 身体計測	全学年	ジャージ登校
15日(木) 眼科検診	全学年	
20日(火) 心臓検診	1年生	ジャージ登校
21日(水) 内科検診	1年生	ジャージ登校
28日(水) 内科検診	2年生	ジャージ登校

今年度の健康診断は、新しい生活様式に沿って感染症対策を行いながら実施します。検診の前後もしっかり手を洗ってください。どの検診も「足形」の目印を用意しているので、目印に沿って前の人との距離を保ちながら順番を待ちましょう。また検診の結果、医療機関での受診が必要な場合は、個別にお知らせをお渡します。お知らせを受け取ったら、できるだけ早めに専門の先生に診てもらいましょう。



### 4月9日(金) 身体計測について



身長・体重測定

視力・聴力検査

.....当日の注意点.....

- ①半袖・短パン(靴下は履いたまま)で計測します。
- ②メガネを使用している人は、忘れずに持ってきてましょう。  
裸眼で計測をしてから、メガネを掛けて計測します。
- ③普段からコンタクトを使っている人は、  
コンタクトをしたまま視力検査をします。
- ④髪の毛が長い人は、横に結びましょう。  
身長を測る時に、ぶつかってしまいます。



### 4月15日(木) 眼科検診について

眼科検診では本校学校医の江木先生に、眼の病気やアレルギーがないか診てもらいます。毎年多いのが「結膜炎」です。春はスギやヒノキの花粉の影響もあり、特に「アレルギー性結膜炎」と診断されることが多いです。まぶたの裏側にある結膜に炎症が起きている状態で、強いかゆみが現れることが特徴です。すでに定期的に受診をしている人は、検診の時に江木先生に伝えてください。普段からメガネやコンタクトを使用している人は、検診時もいつも通り使ってください。



### 4月20日(火) 心臓検診について

心臓検診は1年生のみ実施します。  
当日はジャージ登校です。詳細は1年生に別途お知らせします。

### 4月21日(水)・28日(水) 内科検診について

内科検診では本校学校医の山口修一先生に、聴診器を使って心臓や呼吸の音を聞いてもらいながら、内科的な疾患がないか、皮膚や骨の異常がないかを診てもらいます。3年生は来月5月12日に行います。該当学年は、検診当日ジャージ登校となります。