



令和4年4月8日  
調布市立第四中学校  
保健室

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。わくわく楽しみな人も、友達ができるかなと心配な人もいますよね。もしも、緊張や不安で心がいっぱいになっている人がいたら、ゆっくり深呼吸をしてみましょう。もしかしたら、隣の席の人も緊張しているかもしれません。気持ちに余裕があったら、「おはよう」と声をかけてみましょう。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。もちろん、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。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ではできません。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—

校舎内の消毒は毎日1回、主事さんがドアノブ等を中心に行っています。

### 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ましょう。



### 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。万が一紛失したときは、保健室または職員室に声をかけてください。

### 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
11日(月)身体計測	全学年	標準服
14日(木)眼科検診	全学年	
18日(月)内科検診	全学年	ジャージ登校
28日(木)心臓検診	1年生	ジャージ登校

今年度の健康診断も、感染症対策を行いながら実施します。検診の前後は必ず手を洗いましょう。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っててください。検診の結果、医療機関での受診が必要な場合には、個別にお知らせをお渡しします。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11日(月)身体計測について



……………当日の注意点……………

- ①標準服のまま、身体計測を実施します。
- ②メガネを使用している人は、忘れずに持ってきましょう。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14日(木)眼科検診について

眼科検診では本校学校医の江木七海先生に、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18日(月)内科検診について

内科検診では本校学校医の山田麻里可先生に、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。検診当日は、ジャージ登校となります。



#### 4月28日(木)心臓検診について

心臓検診は1年生のみ実施します。隠れた心臓の病気を早期発見するための検査です。当日はジャージ登校です。1年生には別途、詳細をお知らせします。