

# ほけんだより 春休み号

1年間 心も体も

明日で、令和3年度が終了します。コロナ禍での新しい生活様式がスタートしてちょうど2年が経ちます。まだまだ、健康管理や体調チェックや密を避け、学校生活を送ることが予想されます。できることをしっかり定着させて行きましょう！



## 保健室からのお知らせ

部活動が段階的に再開しています。しばらく活動がなかったので、必ずウォーミングアップとストレッチを忘れずに！

爪は大丈夫？



1年間保健委員会で「爪検査」を実施してきました。爪が長い生徒が少なくなりました。これからも爪を短く清潔にしておきましょう！

## 保健室の利用件数

993 件



体調がわるくて来た人 401 人

一番多かった症状

頭痛



ケガの手当てで来た人 257 人

一番多かったケガ

打撲



## 春休みの間に チャレンジ!

いつも夜ふかしをしてしまう人は...

チャレンジ! 早起き



休みの日にダラダラしてしまう人は...

チャレンジ! 外で運動



ついつい食べすぎてしまう人は...

チャレンジ! ひとくち30回



歯の治療が終わっていますか? 時間のある時に治療しておきましょう。

制服のサイズが合わなくなっている人を見かけます。休み中に調節しておきましょう。



体の様子で気になることがある人は、春休みの間に受診しておいてください。

新学期準備を進めましょう。



無事に一年終了しました。

来年度の健康診断の予定です！



学校医さんの都合で、急遽予定が変更する  
場合もあります。ご迷惑をおかけします。

## 保健関係行事日程表

	時間	行事	対象	使用場 所	注意事項等
4月12日(火)	3年 1h 2年 2h 1年 3h	身体測定(身長・体重) 視力 聴力	全学年  聴力のみ1・3年	体育館、 各教室 保健室	保健委員さんは、お手伝いお願いします。
4月14日(木)	8:30	尿検査 1日目	全学年	保健室	保健委員は、名簿と一緒に届ける。
4月15日(金)	8:50	尿検査 2日目	全学年	保健室	忘れた人の回収です。
4月19日(火)	13:30~	心電図検査	1年生 学年外1名	保健室	●事前調査表…11日までに回収・提出 保健委員が整列等しっかりお願いします。
4月20日(水)	13:30~	内科検診 (四肢、結核健含む)	2年生+45組	保健室	●結核問診票・運動器検診問診票…11日 までに回収・提出 保健委員が整列等しっかりお願いします。
4月21日(木)	13:20~	歯科健診	1・3年生+45組	保健室	・事前調査及び歯みがきしてからです。 保健委員が整列等しっかりお願いします。
4月22日(金)	13:30~	歯科健診	2年生	保健室	・事前調査及び歯みがきしてからです。 保健委員が整列等しっかりお願いします。
4月25日(月)	8:30	尿検査 二次	対象者	保健室	・個人で保健室まで、忘れた場合は必ず連絡を！
4月27日(水)	13:30~	内科検診 (四肢、結核健含む)	1年生、 前回欠席者	保健室	●結核問診票・運動器検診問診票…4/11 日までに回収・提出 保健委員が整列等しっかりお願いします。
5月 6日(金)	8:30	尿検査 二次予備日	対象者	保健室	・個人で保健室まで、忘れた場合は必ず連絡を！
5月11日(水)	13:30~	内科検診 (四肢、結核健含む)	3年生、 前回欠席者	保健室	●結核問診票・運動器検診問診票…4/11 日までに回収・提出 保健委員が整列等しっかりお願いします。
5月12日(木)	13:30~	耳鼻科検診	1年生	保健室	●事前アンケート…4月中に回収 保健委員が整列等しっかりお願いします。
5月16日(月)	13:30~	眼科検診	1・3年生  2年生アンケート抽出	保健室	1・3年生は全員実施 ・2年生は該当者をアンケートで抽出します。
7月第3水	13:30~	学校保健委員会	委員会代表者	会議室	・特別日課です。

《その他保健関係行事》フッ素洗口(月1回朝会等のない火朝)、口腔衛生月間行事(5月)

《調査表関係》眼科事前アンケート調査(2年生)、耳鼻科調査(1年生)、水泳希望調査

\*健康診断は1年に1回実施されます。欠席しないよう、体調管理をお願いします。