



4月の保健目標
**自分の成長や健康状態を知り、
 自分の体と向き合おう！**



新学期がスタートしました。1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。これからの1年を有意義なものにするために、目標を立ててみましょう。

「0時前には就寝する」とか「自分で寝坊せずに起床する」とか「朝ごはんを必ず食べて登校する」など、少し努力すれば達成できる健康に関する目標を立てるのも良いと思います。まだまだ新型コロナウイルス感染症予防対策をとりながらの生活が続きますが、笑顔を忘れずに今できることを大事に過ごしていきましょう。



《4月の保健関係行事等》

行事	日	時間	対象生徒	場所	備考
内科検診	4/12 (月)	14:00~	1・2年生	体育館	半袖体育服準備
検尿	4/13 (火) 4/14 (水)	SHR 後提出	全生徒	各学級で回収	提出を忘れないこと
胸部X線検査	4/13 (火)	13:45~	1年生	体育館前	半袖体育服準備
内科検診	4/15 (木)	14:00~	3年生	体育館	半袖体育服準備
身体測定 新体力テスト	4/16 (金)	1・2限目	全生徒	体育館・武道館 グラウンドなど	半袖体育服・ ジャージ準備
心臓検診	4/21 (水)	1年生	1年生	カウンセリング室	
一日遠足	4/28 (水)	終日	全生徒	平川動物公園	酔い止め薬は各自準備

定期健康診断が始まっています！

検診は静かに受けましょう！

健康診断は、自分自身の身体の成長や、健康状態を知り、自分の体と向き合う良い機会です。自分の体のことを意識して受けましょう。

☆各検診前に、検診内容や注意事項等が書かれた実施計画書が教室に掲示されます。よく読んで健診を受けましょう。

☆検診の順番を名簿順で待つ時は、間隔を空けて並んでください。

キープディスタンス
 &
 静かに！

健康診断 の 目的は

健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

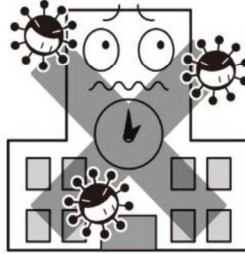




こんな**病気**にかかった
ときは**出席停止**です

例

インフルエンザ、百日咳、はしか、
おたふくかぜ、風疹、水ぼうそう、
咽頭結膜熱（プール熱）、
流行性結膜炎（はやり目）など



例のような感染力が強い病気にかかったら、ほかの人にうつってしまうため、法律で決められた日数をお休みしてもらいます（出席停止）。

お医者さんから許可が出るまで、ゆっくり治しましょう。

*新型コロナウイルス感染症疑いも出席停止になります。

感染症から自分を守ろう！



手を洗おう



消毒しよう



うがいしよう



マスクしよう



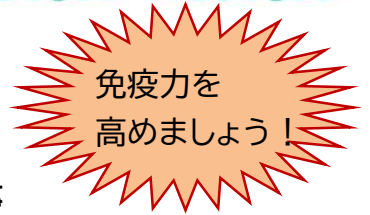
換気しよう



十分な睡眠



バランスの良い食事



学校管理下でケガをしたとき 災害共済給付金 を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡ししますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。



学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、
修学旅行、林間学校、水泳指導、
休み時間、登下校中 など