

## 中島中学校によこそ！

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。新しいクラス、新しい友だちに囲まれ、中学校での生活がスタートしましたね。中学校に慣れるまでは、緊張して疲れを感じるが多くなりますので、早寝早起きなど健康管理をして、元気に中学校生活を送りましょう。

## 1年生のみなさん、はじめまして！ よろしくお祈いします♪

中島中学校 養護教諭の 佐々木 美和です。みなさんの体と心の元気を保健室からサポートしていきます。保健室だけでなく、いろんな場所でみなさんに関わっていききたいなと思っていますので、どうぞよろしくお祈いします♪



## 中学校での健康診断が始まります

1年生のみなさんは、たくさんの健康診断を受けることになります。各検査の前に配られる「ほけんだより」をしっかり読んで、準備をしてきてくださいね。

月	日	曜日	時間	検査項目	対象学年	検査会場
4	17	金	9:00~	眼科検診	1年生	保健室
	21	火		尿検査1次	全学年	教室で回収
	23	木	13:30~	耳鼻科検診	1年生	保健室
	28	火	9:30~	発育測定日 (身長・体重・視力・聴力)	全学年	体育館・教室・廊下・ 放送室か心の教室
5	7	木	9:30~	心臓検診	1年生	会議室
	11	月	13:30~	内科検診	1年生・4組	会議室
	13	水	9:00~	歯科検診	全学年	会議室
	14	木		尿検査2次	対象者のみ	保健室で回収

※尿検査3回は5月26日(火)です。

## \*\* 健康診断の結果について \*\*

- ①異常がみられた場合、プリントでお知らせします。早めに専門医の診察を受けることをおすすめします。
- ②専門医による診察の結果は、「学校への連絡書」に記入して担任まで提出してください。
- ③健康診断結果でわからないことがありましたら、遠慮なく担任か養護教諭へ相談してください。

## 保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき  
救急処置してもらえる



具合が悪いとき  
一時的に休養できる









悩みがあるとき  
相談できる



健康について  
知りたいとき

さあ、中学校生活が始まりました！新しいクラス、新しい友だち、新しい先生…。どんな1年になるかは自分次第。健康な1年を元気に過ごすために、新しい目標をたててみましょう！

## ♪ 健康な1年のために心がけたいポイント ♪

<p><b>朝ごはんを食べよう！</b></p>  <p>バランスのよい食事</p>	 <p>日常生活での適度な運動</p>	 <p>規則正しい生活習慣</p>
 <p>衛生的な生活</p>	 <p>ストレスをためない</p>	 <p>人とのかかわりと自分らしさを大切に</p>

## 出席停止基準について

以下の病気にかかった場合は、学校に連絡の上、決められた期間お休みをするようにしてください。出席停止となり、欠席扱いにはなりません。ご不明な点がございましたら、養護教諭佐々木までご連絡下さい。



病名	出席停止期間
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹	発疹が消失するまで
水痘	発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
結核	伝染のおそれがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで

その他札幌市で定められている感染症

- ◆溶連菌感染症…抗生剤投与1～3日後まで（主要症状が消失するまで）
- ◆手足口病…全身状態が悪い期間（全身状態が良ければ登校可）
- ◆ヘルパンギーナ…全身状態が悪い期間（全身状態が良ければ登校可）

ほっとする時間も必要です^^

## 新生活だからこそ…

環境の変化で大きく気持ちがゆれる4月。知らず知らずのうちに体も心も疲れてしまう時期です。だからこそ、おうちでゆっくり休んでリラックスする時間も大切です。しっかり食べて、寝て、ストレスに負けない体を作りましょう。

