

ほけんだより 4月

— 神明中保健室 (海谷美子代) R3.4.16

みなさん、こんにちは。保健室の海谷美子代です。

お伝えしたい心や体に関することと「ほけんだより」に掲載していきたいと思っています。今年も手書きのほけんだよりがたくさん思いをのせてみなさんにお届けします。

さて新しいクラスで新学期、1年生にとっては毎日バドミントンの連続だとも思います。

2、3年生のみなさん、土級生や最上級生になった気分はどうですか？ 新学期は環境の変化だけでなく、自分自身も大きく変え成長していくチャンスです。ワクワクしながら新しい事にチャレンジしていきましょう。みなさんの成長を楽しみにしています。

何か困った時は保健室へどうぞ。一緒に考えましょう。

では今年も宜しくお願いします。

保護者のみなさんへ

新学期 早く、たくさんの書類の提出に、ご協力いただきありがとうございます。

今後もプールや宿泊の前は、それぞれ事前調査票を記入いただくこともございます。どうぞ宜しくお願いいたします。

今年度も保健室からお子たちを見守りたいと思っています。何か気になる事がございましたら、学校にもお知らせください。

3年生の保護者のみなさん、修学旅行の前にお返しの健康調査を先日一斉にお返ししてしまいました。お手数ですが旅行前に再度チェックをお願いいたします。

続けてがんばろう

なにか終息の兆しが見えないため、これからマスクに手洗い、換気はアルコール消毒に気を付けると、学校でもみんなで感染予防を心がけていきましょう。毎日の健康調査も続けていきましょう。そちらも忘れずに行ってください。1日も早くマスクをしないでみんなが笑える日が来るといいですね。



新学期 疲れ
にはSD



新しい学年、クラス、友達...

新学期のこの時期は

気がかり、緊張したりも

気がたふうちに疲れがたまっているも。

リズムで
トントン

「精神のテンポ」これを取りかき持っている「リズム」ともいえるものです。利き手の人差し指で「び」や「き」首などをたたいて、10秒間リズムをとってみてください。その間に何回たたいたか、おなかが最も心地よいと感じるリズムです。12~14回が多いようです。

疲れたときは、自分の精神テンポを取りかき、リズム(自分の好きな音楽を聴く)にも体をリフレッシュできますよ。(日経新聞)

学校でケガをした場合は...

学校でケガをして、病院で治療を受けたときは、保健室にお知らせください。

日本スポーツ振興センターに届けを出すと、医療費が支払われます。病院や薬局に出る用紙を取りに来てください。申請に必要な書類をすべて揃えたら申請できます。もし、以前ケガをして、病院等に取りに行っていない人ばいしたら、至急受け取りに行ってください。

③医療証を使って、医療費が払っていない時も、1割分の医療費を受け取れます。

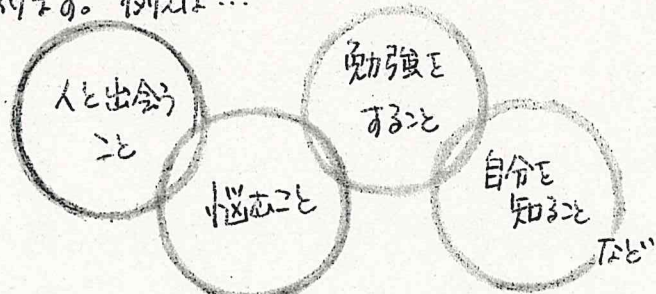
心も毎日成長しています!

身長や体重が毎日決まるといえることはできませんが、

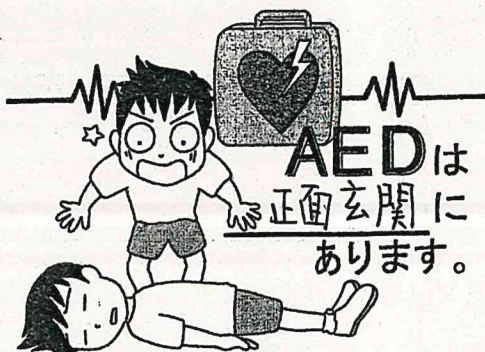
心と同じように、どんどん育っている心。

誰かと関わり、新しい出来事に出会って考えたり... そんな1日1日の積み重ねで、あなたの心は少しずつ大きくなっているのです。

睡眠や食事、体に必要なように心の成長にも必要なものがたくさんあります。例えば...



心は一人ひとり違って、成長の仕方も人それぞれです。自分の心も相手の心も大切にしていきたいですね。



1年生のみなさん!

神明中の「AED」は、校庭に面した「正面玄関」にあります。

夏のプールの時は、プールに持ていきます。

覚えておいてください!

健康診断は...

- ① 自分の中から調子や成長の様子を知るため
- ② 病気を早期に発見して、早期に治療ができるようにするため
- ③ 健康や自分のからだに関心をもつ機会があるために行います



保健関係の日程表と本別紙にて配布いたします。
日程表の中に健康診断時の服装や事前にやっておくことなどの注意事項をのせていますので見てください。

出席停止となる感染症にかかた時は

(医師の診断と受け指示に従ってください。感染の恐れがなくなるまで、登校できません。)

④ ⑤ の用紙は、
学校のホームページからも
ダウンロードできます。

＜インフルエンザ＞ 保護者の方で記入

＜インフルエンザ以外＞ 主治医が記入

登 校 届

杉並区立神明中学校校長 宛

a 年 組 氏名 _____

インフルエンザの型 (A型・B型・不明)	
発症した日 当分の発熱 (37度より分以上)、全身倦怠感 (からだのだるさ)、咽痛 (のどが痛い) などが出た日を申しします。判断に迷う場合には、医師に相談してください。	月 日
解熱した (熱が下がった) 日	月 日
登校を再開する日	月 日

インフルエンザのため欠席させていましたが、回復しましたので連絡します。

受診した医療機関名 _____

令和 年 月 日

保護者名 _____

【インフルエンザの出席停止の期間の基準】

発症したその翌日から5日を経過し、かつ、解熱したその翌日から2日を
経過するまで

(学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令 平成 24 年 4 月 1 日施行)
以下のケースを参照してください。

※出欠停止日数数の数え方 (発症・解熱した日を 0 日目として数えます。)

①/2/1 発症→2/2 解熱→発症後 6 日経過→2/7 から登校可。 1・2・3・4・5・6・7・8

②/1 発症→2/3 解熱→発症後 6 日経過→2/7 から登校可。 1・2・3・4・5・6・7・8

③/1 発症→2/4 解熱→発症後 2 日経過→2/7 から登校可。 1・2・3・4・5・6・7・8・9

④/2/1 発症→2/5 解熱→発症後 2 日経過→2/8 から登校可。 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

(発症・発熱 0 日、解熱 0 日、出欠停止日数 0 日、登校可能日数 0 日)

右上記の出席停止日数の数え方を参考に、出席停止の日数の確認にご利用ください。

前月	20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30・31	当月	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30・31			

登校許可意見書

学校校長宛

令和 年 月 日

学校

姓 氏 名

年 月 日 生

上記の者は、下記○印の感染症が軽快し、かつ学校保健安全法施行規則の基準による感染症の予防上支障がなく、下記日より登校可能と判断します。

記

○印	疾患名	出席停止期間の基準
1	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の重症な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
2	麻疹	解熱した後3日を経過するまで
3	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
4	風しん	発疹が消失するまで
5	水痘	すべての発疹が痂皮化するまで
6	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
7	結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
8	髄膜炎・菌性髄膜炎	同上
9	腸管出血性大腸菌感染症	同上
10	流行性角結膜炎	同上
11	急性出血性結膜炎	同上
12	感染性胃腸炎	嘔吐下痢症状が軽快し、全身症状が改善されるまで
13	その他（ ）	

令和 年 月 日 より登校可能

医療機関名・住所

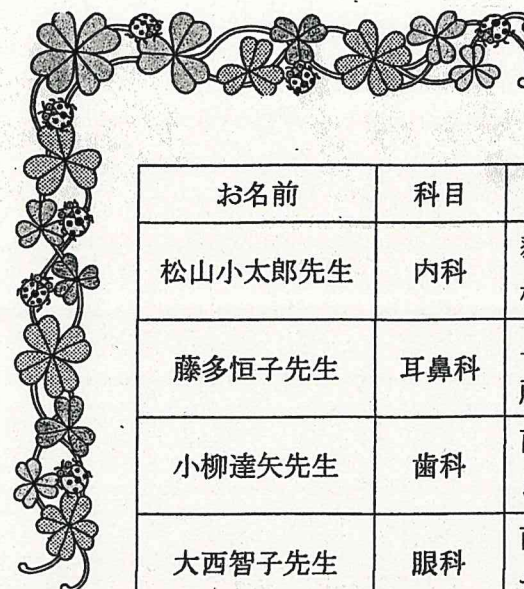
医師氏名

印

※主治医係

本文書作成料は、1通600円でお願いします。

札幌区教育委員会



● 今年度お世話になる
学校医の先生方です。

お名前	科目	住所・医院名	電話番号	休診日
松山小太郎先生	内科	荻窪 5-26-3 松山医院	3393-5578	日祝
藤多恒子先生	耳鼻科	上荻 1-9-1 藤多クリニック	3392-8811	木・日祝
小柳達矢先生	歯科	西荻北 2-9-15 こやなぎ歯科	3394-1133	木・日祝
大西智子先生	眼科	西荻南 2-24-15 おおにし眼科	5941-2450	水土日祝
滝波園彼先生	学校 薬剤師	阿佐谷南 2-1-2 スイート薬局	6382-9192	日

2枚の絵を見くらべて

7つの **ま** **ち** **が** **い** をさがそう!!



イラスト：タカハシダイスケ



てたえ…左はじの女性のバウ/左の桜の枝(下のほう)/犬の位置/左の女子生徒のお下げ髪/中央から少し右よりにある植木の高さ/右はじの建物の窓/右の女子生徒の胸元のリボン