



令和4年4月13日  
No.1  
亀岡市立南桑中学校

## 入学・進級おめでとうございます

新学期がスタートしました。喜びや緊張が入り交じった気持ちでいっぱいだと思います。心身ともに健康に気を付けて生活し、充実した中学校生活にしていきましょう。

今年度もみなさんが健康で心もからだも成長できるよう、保健室から応援していきたいと思っています。よろしくお願いします。



# 知って守ろう！自分の健康

4月から6月にかけて定期健康診断があります。

みなさんの健康状態を知るために行う必要な検査・検診です。しっかり自覚を持って受けてください。またこの機会に自分のからだ向き合い、健康について考え、健康的な生活が送れるように心がけましょう。

### 【健康診断の目的】

- ① 発育や健康状態を知る。
- ② 病気や異常を早期に発見し、早期に治療する。
- ③ 自分の健康を守り高める意識を育てる。



### ◆4月の保健行事◆

項目	学年	日時	持ち物	目的	注意事項
身体測定 視力検査 聴力検査 (1・3年)	1年	15日(金)②③	体操服 メガネ (持っている人)	バランスよく成長しているか、学習に必要な視力があるか、聞こえにくい音がないかを調べる。	頭の上の方で髪を結ばない。(身長が正確に測れます)
	2年	14日(木)①			
	3年	14日(木)②			
内科検診	3年1組	25日(月) 13:30~	体操服	心臓や肺・脊柱、胸郭、栄養状態など、全身の様子を調べる。	
	2組				
	3年3組	26日(火) 13:30~			
	2年1組				

※①②③は校時です。

## 保健室を上手に利用しましょう

保健室は、けがの応急処置や体調が悪くなった時の休養の場であるほか、身体測定や健康診断、また相談の場所でもあります。

### 【利用する時のルール】

- ① 授業中であれば教科の先生に伝え、職員室へ行ってから担任の先生又は学年の先生に付き添ってもらって保健室へ行く。
- ② 休み時間であれば担任の先生又は学年の先生に伝え、付き添ってもらって保健室へ行く。
- ③ 保健室での休養は1時間までとする。
- ④ 入室退室時はあいさつをする。
- ⑤ からだの様子やけがの状況をきちんと説明する。
- ⑥ 保健室では静かにする。

ルールを守って保健室を利用しましょう。

### 1 毎朝検温・健康観察

体調不良時は無理をせず自宅で休養をする。

### 2 石けんでの手洗い

食事の前やトイレの後、外から家へ帰った時には、しっかりと手洗いをし、清潔なハンカチやタオルで手をふく。

### 3 密を避ける

こまめな換気、人と人の距離を保つ、マスクを着用する。

### 4 免疫力を高める

十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事など



引き続き、感染症対策を徹底しましょう