

# 保健だより 4月号

佐世保市立日野中学校

R4.4.8 発行担当者:増元

新入生のみなさん、ご家族のみなさま、日野中学校へのご入学おめでとうございます。  
校門前の桜並木も、今ではすっかり葉桜になってしまいましたが、変わりに咲き始めたツツジの花が色鮮やかで、これもまた素敵な春の風景だと感じます。

新入生のみなさん、これから始まる3年間で、みなさんの心と身体は大きく成長します。  
成長の過程で、時には悩み、苦しく感じるときもあるかもしれませんが、みなさんは1人ではありません。家族や信頼できる友だち、先生方との関わりを大切にしながら1歩ずつ前進していきましょう。保健室のドアも気軽にノックしてくださいね。

## ……4月～6月の学校健康診断日程(予定)……

3か月間を使って、各種健康診断を実施します。中学校に入学して初めての活動や体育大会練習もある慌ただしい時期ですが、生徒のみなさんが今年度を健康に過ごすために大切な健康診断です。

4月13日	身体測定・脊柱側弯検診、尿検査
4月14日	内科検診、尿検査予備日
4月15日	心電図検診
4月18日	視力検査
4月19日	聴力検査
4月21日	歯科検診(1、2、3組)
4月26日	眼科検診、視力・聴力検査予備日
4月27日	尿検査2次
4月28日	尿検査予備日

5月12日	歯科検診(4組)
5月20日	尿検査3次

6月9日	耳鼻科検診
------	-------

6年生の頃に歯科など病院受診勧告を受け、春休み中に受診をした人は保健室まで報告にきてください。

また、各種検診について不安なこと  
などあれば、検診前にご相談ください。

## ……—配布物について—……

「保健関係文書連絡用」と書いた大きな封筒に、年度初めに記入していただく書類を入れて配布しております。

例年、結核問診表や心臓検診問診票は記入漏れが多い傾向にありますので、お手数ですが内容をよくご確認いただき、記入漏れのないようにご確認をお願いします。

お忙しい時期と思いますが、期限厳守で提出をお願いいたします。

### 【提出書類】

1年生:保健調査票、結核問診表、心臓検診問診票、スポーツ振興センター申込書  
運動器検診保健調査表

# ……感染症予防の基本を確認しましょう……

## 感染症対策の3つのポイント

**感染源を  
絶つ！**

**感染経路  
を絶つ！**

**抵抗力を  
高める！**

【感染源を絶つ】 患者の隔離、汚染源の排除・消毒などにより感染源となるものを除去すること。

【感染経路を絶つ】 日頃から、手洗いや咳エチケット、換気、食品の衛生管理などを徹底し、体内に感染源(病原体)を入れないようにすること。

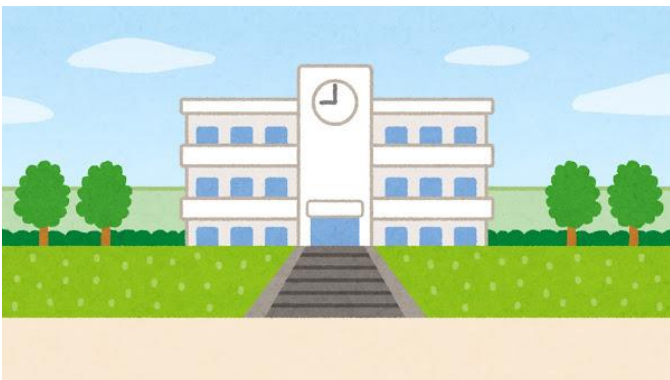
【抵抗力を高める】 バランスのとれた食事、適度な運動、休養、睡眠、予防接種を受け、免疫力を高めること。

※抵抗力とは…病原体などに打ち勝つための体力や免疫力のことです。免疫とは自分を病原体から守る仕組みです。例えば血液中の白血球の一種が侵入した病原体を攻撃するなどの働きをします。

★さまざまな感染症対策方法がありますが「手洗い」「マスク着用」「換気」の徹底が何よりも重要です。  
自他への思いやりをもち、基本的な感染症対策を継続しましょう。

★今年度も健康観察記録表(体温を計測して提出する)は継続して使用します。朝の検温は必ず行ってください。

★体調が悪いときは絶対に無理をせず、安心して保護者や大人に報告をしてください。  
自分自身と周囲の人のために、とても大切な報告です。



### 【着任のご挨拶】

佐世保市立江迎中学校から異動してきました、  
養護教諭の増元美咲(ますもと みさき)です。

新しい生活を迎え、不安と緊張でいっぱいな  
気持ちは1年生のみなさんと同じです。

前向きに、1歩ずつ前進していきましょう。

これからよろしくお願ひします。