健康第一　三中

４月２７日
文責：安井久仁子

新しい年度が始まり１か月を迎えようとしています。新しい環境に少し緊張していた１年生もすっかり中学校生活に慣れて、のびのびと学校生活を送れているようです。
昨年から世界的にコロナウイルス感染症の流行で大変な状況となっており、生徒たちの健康面が心配ですが、三中の生徒たちが心も身体も健康的な学校生活を送ることができるように、保健室から情報を発信していきたいと思います。よろしくお願いします。

（養護教諭　安井）

健康のKey（キー）　Word（ワード）

～早寝・早起き・しっかり朝食・適度な運動～

毎日の基本的な事なのですが、実践できていない生徒たちも多いようです。心と体の健康のため。そして学習・運動能力の向上のためには、しっかり身につけておかなくてはいけないことですね。

保健行事が続きます！

４月から６月まで定期健康診断が続きます。皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。この機会に自分の体のことをきちんと理解し、心も体も健康な生活を送れるよう心がけましょう。日程は裏面のとおりです。確認をしてください。

保護者の方へ保健室からのお願い！

１　受診勧告書の配布について

６月まで定期健康診断が続きます。検診で何か所見があった場合は、該当者には治療勧告書を配布しますので**受診を早めに済ませ**て、その後**勧告書は担任へ提出**をしてください。

２　学校伝染病罹患の際の報告について

インフルエンザ等の流行性の感染症に罹患した際には、担任へ連絡してください。病院の診断書はいりませんが、自己判断でなく確実に受診してドクターの診断を受けた旨を担任へお知らせください。

３　早退・怪我などによる連絡について

早退する時、怪我等で病院へ行く必要がある場合は（緊急な場合を除き）保護者の方に迎えに来てもらうようにしています。その際は、提出していただいた保健調査を参考に連絡をいたします。場合によっては、携帯に連絡をする事もありますので、できれば学校の電話番号（0956−30−8001）を登録していただき、学校からの留守電などありましたら、お手数ですがおかけ直しください。なお、学校管理下において怪我をした場合は、日本スポーツ振興センターの災害給付の手続きをしますので、担任又は養護教諭へお知らせください。

４　欠席の連絡・体調管理について

体調不良などで遅刻・欠席する場合は、必ず保護者の方から学校へその旨の連絡をしてください。特にコロナウイルス感染症対策として、発熱等の風邪症状がある場合には、自宅にて休養させてください。朝からお子さまが健康に登校できるかどうかを確認するための「健康観察記録表」を配布していますので、必ず毎朝の検温・健康状態の確認・保護者サインを忘れないようにして、担任に提出してください。併せて（「外出時のマスクの着用や手洗い・消毒・常時換気・三密の回避」も新しい生活様式として習慣化してください。

●６月までの健康診断の日程です。ご確認ください。（すでに終了した検査あり）

検査項目	１年	２年	３年	期日	時間	場所	備　考
歯科検診	○	○	○	５.７（金）	９:００～	保健室	・朝食後の歯磨きの徹底
心臓検診	○			５.10（月）	１３：３０～	保健室	・体操服の準備
眼科検診	○			５.１９（水）	１４：００～	保健室	・眼鏡使用者は持参する
耳鼻科検診	○		○	５.20（木）	１４：４５～	ＰＣ室	・事前に耳垢の除去
結核問診票	○	○	○	６月中旬		担任へ提出	・内科健診前までに回収
内科・結核検診	○	○	○	6.17（木）	１４：００～	保健室	・運動器検診も同時に実施

※校医の先生方にお世話になる検診が続きます。　よろしくお願いします。

耳鼻科・・佐世保共済病院の先生方（２名）
内　科・・中村貴先生（中村医院）
学校薬剤師・・水町隆平先生（はりお薬局）
歯科・・芥川卓也先生（芥川歯科）
眼科・・北島英彰先生（早岐眼科）

※フッ化物洗口について

すでに同意書を提出していただいたフッ化物洗口ですが、今年度は体育大会終了後から開始します。準備が整うまで、今しばらくお待ちください。

●運動や学習能力を高めること・精神的な安定は**健康な身体があってこそ**です。

検診の結果、病院受診が必要な生徒には治療勧告のプリントを配布します。受診勧告書をもらったけれど“中学生になったら部活動や勉強で時間がないから治療ができない”では本末転倒です。学級では勿論、部活動の方でも治療を勧めてもらうようにしています。早めに受診することで時間や費用も少なく済みます。自分で受診・通院できるように、かかりつけ医を持つと良いと思います。また、受診の必要がある場合は、早期に治療にかかられるよう、よろしくお願いします。

スクールカウンセラーの立岡みや子先生を紹介します！

●毎週火曜日　12:00～15:00 唐子ルーム

・戸惑いや悩みを抱えているや生徒や保護者の方と話をしながら、より良い方法を一緒に考えてくださいます。生徒はもちろん、保護者の方も利用できますので、気軽に足を運んでみませんか？（保護者の方がお話をしてみたい場合は、担任または養護（安井）まで連絡をしてください。時間の調節をします）

中高生という思春期は、自分でもびっくりするような悩みが生じる場合があります。しかも、それが突然表れるのです。だから、どうしていいかわからずに戸惑い、悩むような状況に陥ります。その様な時に一緒に悩み・考えながら、より良い方法を模索し見出していくのがスクールカウンセラーの仕事です。唐子ルームはいつでも誰でも来ることができるところです。生徒のみなさんは、お家の方にも紹介してくださいね。