

京都市立近衛中学校

保健室 発行

令和4年4月8日

新しい学年が始まりましたね。なれない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。翌日まで疲れを引きずらないように、休む時間もしっかりととりましょう。

何をするにも健康が基盤になります。新年度を楽しく過ごせるように、保健室からも皆さんの健康づくりを精一杯サポートします。

新型コロナウイルスの流行で、不安な事も多いと思いますが、まずは自分の出来る事から！

★うがい・手洗い（ハンカチを持って来てね） ★栄養・睡眠 ★マスクで咳エチケット！

＊身体計測＊（保健室：女子 N・W：男子）

身長・体重を計測して、バランス

よく成長しているかを調べます。

日時：4月11日（月）

3・4限目

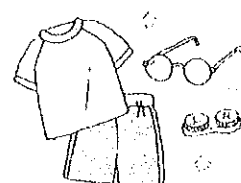
☆体操服（夏用）上下着用で計測します

（今回は、更衣の場所にたくさんの方が入る事が、良くないので
下着の上に体操服を着て、その上に普通の服装を着て登校してください。）

☆靴下は教室で脱いで自分の机周りに置いて、移動してください。

☆髪の毛が肩にかかる場合、低い位置で二つに束ねて来て下さい。

☆終了後は、学年の指示により着替えます。



＊視力検査＊（教室）

生活に必要な視力があるか調べます。

☆メガネが必要な人は、忘れないように持って来て下さい。

☆コンタクトの人は検査の時に、申し出てください。

☆ウイルス感染を防ぐため、自分の手で目を隠して検査します。手の隙間から見えないように、
手に自分のハンカチを持って検査を実施するように決められています。

ハンカチは、手を洗って拭くものとは別の物を準備する方が感染予防に有効です。

＊聴力検査＊（対象：1年生・3年生）

生活に必要な聴力があるか調べます。

☆1年生・3年生共に… 図書室・カウンセリングルーム

☆廊下で指導されている先生の指示に従い、列に並び検査を受けましょう。

ー検査中は、とにかく静かに！待ちましょう。ー スムーズに終わりますように、お願いします。



朝の健康観察をしっかりとて登校しましょう！



熱はありませんか？



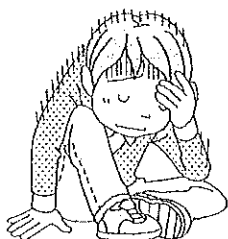
のどの痛みやせきはないですか？



息苦しくないですか？



腹前や頭痛はないですか？



体はだるくないですか？



食欲はありますか？



顔色は悪くないですか？



鼻水・鼻づまりはありませんか？

☆ 家族に、熱のある人や体調不良の人はいませんか？

無理をしないで様子を見てね

いる場合は、登校を控えて学校に連絡をしてください。 ☆ 近衛中 TEL 075-771-0007

自分のからだに興味を持とう！

健康診断が始まります。「病院で診察を受けよう」というお知らせをもらう人、「なににもなかったよ」という人、いろいろな人がいます。ただ、それだけで終わるのはもったいないです。

顔が人によってちがうように、からだにもそれぞれの個性があります。自分のからだの個性を知るきっかけになるのが健康診断。

これから目標に向かって頑張ったり、思いがけない経験をしたり、友だちと全力で楽しんだり、ときには卒くても踏ん張ったり、などなど、いろいろな経験をしていくあなたたち。ベースとなるからだに、もっと興味を持とう！



健康診断の健康診断の健康診断の予定は、始業式・入学式に配ったお知らせに書いてあります！！

入学・進級

おめでとうございます



養護教諭の

木村 美樹子です。

よろしくお願いします。

桜の花が開き始めるとともに、新しい一年が始まっています。

新しい環境、新しい友だちに囲まれて、期待がふくらむ一方で、やっぱり不安な気持ちもあるかもしれませんね。不安だなと思うことにも、思い切って飛び込んでみてください。これから出会うたくさんの人やできごとは、みなさんを大きく成長させてくれるでしょう。

そんなみなさんの充実した一年を、心や体の健康面でサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。