



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。勉強をがんばりたい、部活動に励みたい、新しい友だちをたくさん作りたい。あるいは、この学校第一志望じゃなかったんだけど・・・などいろいろな思いでわくわくドキドキしていることと思います。保健室では1日も早く慣れ、ひとつでも‘楽しい’を持ち帰ってもらえるよう応援します。

保健室は体育館1階の角にあります。



【定期健康診断について】

4月26日（水）に実施します。  
当日、通常授業はありません。  
学年・クラスごとの時差登校になります。  
詳細は後日お知らせします。

【朝の健康チェック】

顔・表情→顔色が悪い、ぼんやりしている  
鼻→鼻水・鼻づまりがある  
のど→痛い、赤くなっている、咳が出る  
皮ふ→腫れている、痛むところがある  
尿・便→回数が多い少ない、におい、色が違う  
食欲→ない、あまり食べられない  
睡眠→夜中に何度も起きる、目覚めが悪い  
当てはまるものがあれば体調不良のサインかもしれません。



スポーツ振興センター  
災害共済給付制度について

学校で起こったけがなどに対して医療費などの給付を行なう制度で本校生徒全員が加入しています。けがなどをして医療機関に行った時には担任の先生または保健室に申し出てください。手続き方法などの用紙を渡しします。



今年度の目標 3つ

決めて書いてみよう

紙に書くことで得られる効果があります。スマホやパソコンを使わずにペンなどの筆記用具で書くと、

- ☆自律神経が整う
- ☆気持ちがかもる
- ☆漢字能力が上がる
- ☆前頭前野が活性化
- ☆思考を整理しやすくなる

何も人に言わなくてよいのです。やってみませんか。



新しい日常

新型コロナウイルスの対応が変わります。新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけについて、政府は2023年5月8日に、季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行するとしています。すでにマスク着用は個々の判断でよいとされました。場面に応じてたとえば、登下校時に通勤ラッシュ時等混雑した電車やバスを利用する場合などはどう対応するのが良いか考えてみてください。

さて引き続き、

感染症基本行動4か条

- ✓ 3つの「密」を避ける徹底的に回避するため  
換気の徹底と距離の確保
- ✓ 正しいタイミングと正しい方法での手洗いの徹底
- ✓ 消毒の徹底
- ✓ 健康観察の徹底

なお、清潔なハンカチ・ティッシュ、マスク（必要に応じて）マスクを置く際の清潔なビニールや布等は各自で用意しておくことをお勧めします。



【学校医紹介】

鵜の木 荻原医院 荻原 牧夫先生