

# ほけんだより

R4.4.28



ゴールデンウィークも、リズムよく過ごしましょう。

新学年により過ごした4月は、どんな心境でしたか。慣れないことが続いたり、ほのぼのタイムに気に入らなかったりと、無意識のうちにたくさんエネルギーをつかっているかと思います。

朝の健康調査表を毎日、見ていると、体調不良が続いている方もうかれます。

ぜひ、この連休でからだを休ませ、気持ちもリフレッシュしてほしいと思います。

また、アレルギーのある方は、かかりつけ医で薬をもらうなど、花粉症対策も早めに行なうことを、オススメします。

## 3回目 コロナワクチン接種のお知らせ

先日は、ワクチン希望のアンケートにご協力いただき、ありがとうございます。遠別町での接種希望者へ、封筒に入れられた案内等など、大切なお知らせ文書をお渡しします。

中には…遠別町で受けるための「住所地外接種届」が入っているので、必ず**保護者の方に記入してもらいましょう**。提出日が5/9(月)なので、お忘れなく持ってきてください。

### 副反応にそなえて…

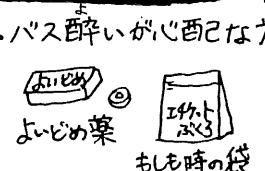
接種後に、熱が上がったり、からだがだるくなることがあります。各自で薬やのみものなど用意しておきましょう。場合によっては、自宅で休むことも、考えて、家の方と相談しておいてください。



## 1年生へ 宿泊研修の準備を…



マスク4~5枚。  
除菌シート。



5/11~13に深川市にて2泊3日の研修があります。クラスの仲間をより知る、知ってもらうチャンスです。

体調よく、過ごせるよう連休中に各自準備をすみましょう。

必要に応じて、  
ふだん服用している薬  
生理の準備(予定ない方も、ナプキン  
2~3枚入れておこう)



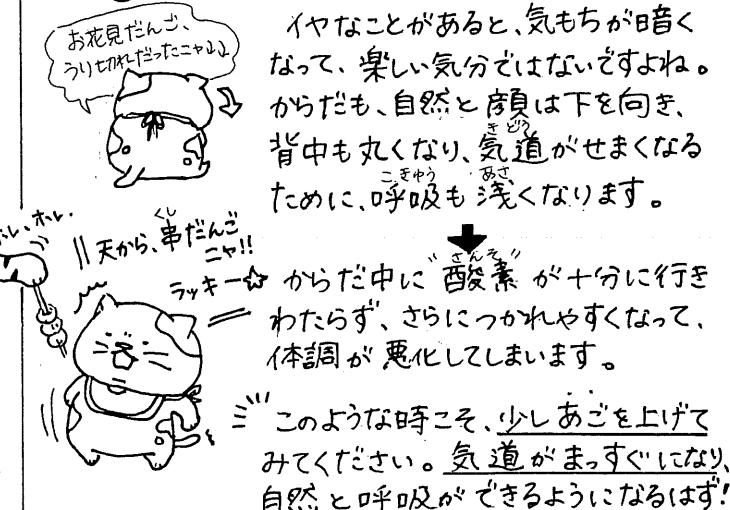
連休中も、引き続き感染予防を心がけましょう。

「健康観察シート」を全員に配付します。連休中、活用してくださいね。

### 身を守るために!!



### 空を見上げよう!



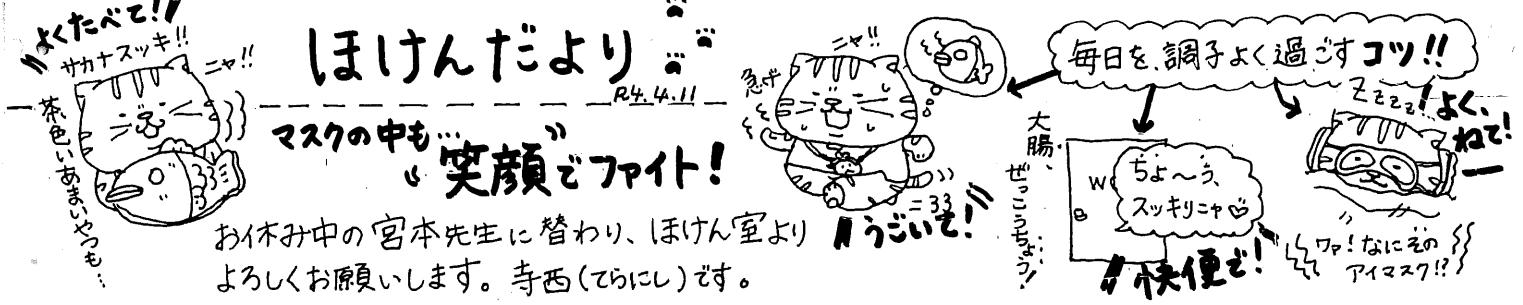
スマホやゲームに夢中になりすぎの方も、時々、上を見よう☆



### 色覚検査について

1年生に、「色覚検査の希望調査」を配付しています。色の見え方を、本を使って調べるものぞす。調査表は、5/9(月)に提出をお願いします。



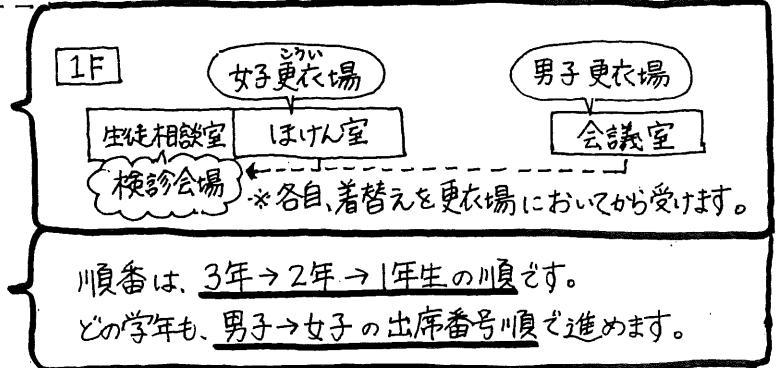


## 内科検診 のお知らせ



日時：4月14日(木) 13:40～15:25

会場：1階 生徒相談室（ほけん室のとなり）



前日は…

- ・入浴して、からだの清潔を保とう。
- ・Tシャツ、ジャージを準備しておこう。

当日は

- ・昼休みに、ジャージに着替えよう。
- ・髪が肩までかかる人は、束ねておこう。

聴診器で、心音を  
きくため、中はめくりやすい  
Tシャツを。

まぶたや、皮ふのようす、顔色を  
みて、栄養状態の具合を診ます。

心音の動きや、肺に雜音が  
ないか、病気がかくれていなかを  
診ます。



背骨や手足のゆがみを診ます。  
正常に重力かせるか、側弯症がないか；  
関節や筋肉に異常がないかを  
しらべます。

\* 医師の方には、みなさんに記入してもらった  
『事前健康調査』を参考にして診て頂きます。  
検診前後のあいさつは、お忘れなく、お願い  
しますね。



## 予告！

### 全校へ：尿検査 4/19(火)

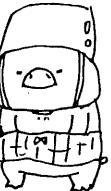


前日に、検査用具を配ります。

19日の朝、起きてすぐの尿を、  
各自採って、学校に提出です。

体の中でいらなくなつた不要物を  
尿にかえるはたらきをしてくれる腎臓の  
状態をしらべます。

詳しい採り方は、18日に用具と共に知らせますね。



## 予告2

### 1年生へ：胸部X線・心電図検査

4/18(月) 13:30～14:00 (検査バス/ほけん室)



当日は、無地のTシャツを用意してください。  
色つきはOK♪

柄、プリント、ボタン、金具の  
ついたものは、Xです。



胸部X線検査  
肺のレントゲンを撮って、  
「結核」という病気に  
かかっていないかをしらべます。

心電図検査  
心音の動きを測り、  
不整脈などがないかを  
しらべます。