

# ほけんだより

令和7年4月  
松川中学校  
保健室



いよいよ新学期がスタートしました。  
たくさんの新しい出会いを大切にしたいですね。  
保健室では皆さん的心と体の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。よろしくお願ひします。

## 保健室から提出書類のお願い

### 【1年生】 \*提出期限4月9日（水）

- ・保健調査票
- ・運動器検診調査票
- ・血液検査承諾書
- ・結核に関する健康診断問診票
- ・学校心臓検診調査票

### 【2、3年生】 \*提出4月4日（金） 最終提出期限4月9日（水）

- ・保健調査票
- ・運動器検診調査票
- ・結核に関する健康診断問診票
- ・血液検査承諾書

※いずれも記入漏れのないようご確認いただき、保健連絡袋に入れ、提出してください。  
連絡先等の変更がある場合も忘れずに修正をお願いします。

**期限内の提出にご協力をお願いします。**

# 規則正しい生活を！

4月は新しいことが多く、からだも心も疲れやすくなっています。子どもだけでなく、保護者の皆さんも同じかと思います。そんなときだからこそ、規則正しい生活がとても重要です。



## ◆しっかり休養

睡眠はとても重要です。その日の疲れはその日のうちにしっかりと、そして明日のエネルギーを十分に充電してください。早寝早起きが規則正しい生活の基本です。



## ◆しっかり栄養

3度の食事はとても重要です。疲れているとなんとなく食欲がわからなかったり、適当なものでいいかな…と思ってしまったりしがちです。しかし、ここでしっかりと栄養を補給して明日へのエネルギーへと換えましょう。また、好き嫌いの多いお子さんも多く、給食も苦労しているようです。給食はたくさんの食材から豊富な栄養素を摂取できるよう考えられてつくられています。ご家庭でも苦手なものを少しずつでも克服できるよう工夫をお願いします。

## ◆しっかり運動、しっかり勉強

昼間のうちによくからだと頭を動かし、エネルギーを使いましょう。そうすることで十分な栄養補給が行え、また、質の良い睡眠を得られます。

## ◆しっかり排便

最近は便秘の子どもが増えています。朝でも夕方でも構いませんので毎日の排便を習慣づけるようお願いします。できれば登校前の時間に余裕をもって排便できる習慣作りをお願いします。

## ◆無理をしない！

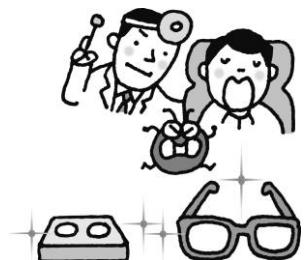
新しいことが始まるときは誰もが緊張と不安で神経が張り詰めています。今日からはもっと頑張らなくちゃと一生懸命に頑張りすぎてしまうこともあると思います。みんなが同じ新しいスタートですので、どうか頑張りすぎず、無理をせず、ゆっくり自分のペースで新しい環境に慣れていかれればいいと思います。

朝から具合が悪い、熱があるといった場合、登校後に良くなるケースはほとんどありません。そのような日はできればゆっくり休ませてあげてください。

# 健康診断が始まります

## 学校医紹介

内 科	岩波 利和D r	下伊那赤十字病院
歯 科	井本 大智D r	しらかば歯科クリニック
眼 科	村松 徳文D r	村松眼科医院
耳鼻科	塚本 耕二D r	飯田市立病院
薬剤師	遠山 哲生薬剤師	アップル薬局



## 1年

・尿検査	4月15日（火）	・発育測定	4月16日（水）
・歯科検診	5月15日（木）	・血液検査	5月19日（月）
・心電図検査	5月23日（金）	・内科検診	6月 5日（木）
・耳鼻科検診	6月10日（火）	・眼科検診	6月12日（木）

## 2年

・尿検査	4月15日（火）	・発育測定	4月16日（水）
・血液検査	5月19日（月）	・歯科検診	5月20日（火）
・内科検診	5月22日（木）		

## 3年

・尿検査	4月15日（火）	・発育測定	4月16日（水）
・血液検査	5月19日（月）	・歯科検診	5月27日（火）
・内科検診	5月29日（木）		

※10月に秋の歯科検診、臨時の視力検査を行います。

※11月に希望者を対象に色覚検査を行います。

不明な点や相談等ありましたら担任または保健室までお問い合わせください。

# 日本スポーツ振興センター災害給付制度について

授業中や登下校中などの学校管理下でけがをし、医療機関を受診した場合はお知らせください。日本スポーツ振興センターの災害給付の対象となります。なお、この給付制度は医療機関の窓口支払いが健康保険を利用した場合に1500円以上、健康保険を利用しない場合に5000円以上になった場合に対象となります。

このことについてご不明な点がありましたら、担任または保健室までお問い合わせください。



## 学校で予防すべき感染症について

感染症について出席停止となる場合があります。対象は以下の通りです。

### 第1種

エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎（ポリオ）、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（病原体がSARSコロナウイルスであるものに限る）、中東呼吸器症候群（病原体がMERSコロナウイルスであるものに限る）、特定鳥インフルエンザ（病原体がA型インフルエンザウイルスで、その血清亜型がH5N1であるものに限る）

### 第2種

インフルエンザ（鳥インフルエンザ（H5N1）を除く）、新型コロナウイルス感染症、百日咳、麻疹（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風疹（三日ばしか）、水痘（みずぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、結核、髄膜炎菌性髄膜炎

### 第3種

コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症（O-157）、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症＊溶連菌感染症、感染性胃腸炎、手足口病、伝染性紅斑（リンゴ病）、マイコプラズマ感染症、流行性嘔吐下痢症、ウイルス性肝炎、伝染性伝染性軟属腫（みずいぼ）、伝染性膿痂疹（とびひ）、ヘルパンギーナ、しらみ等

医療機関で上記の診断を受けた場合はお知らせください。出席停止となります。出席停止期間中は欠席扱いにはなりません。（第3種については医師が必要と認めた者のみ）

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症については学校からお渡しする書類に保護者が記入をし、提出していただくことになります。他の感染症については主治医からもらった書類を提出してください。

お子さんの安全と健康に十分配慮し、楽しい学校生活を送れるよう努めたいと思いますのでどうぞよろしくお願ひいたします。

