

# 保健だより4月

令和4年4月8日

横浜市立横浜吉田中学校  
保健室



## しんがつき げんき 新学期がスタート！元気にあいさつ！

### じゅんび こころとからだの準備OKですか？

はる やさ ひ つつ しんがつき よこはまよし だちゅうがっこう みな  
春の優しい陽ざしに包まれながら新学期がスタートしました。横浜吉田中学校の皆さん  
にゆうがく しんきゅう  
入学、進級おめでとうございます。



あたらしい きょうしつ、あたらしい ともだちと かんきょうが かわり、ワクワクとドキドキでいっぱいだと思います。

“あせらず” “ゆっくり” “少しずつ” 学校生活に慣れていきましょう。家でゆっくり、ホッとできる時間も大切にしてください。

ほけんしつでは皆さんが学校生活を笑顔で元気にすごせるように今年度も応援をしていきます。みなさんと一緒に健康について考えていきましょう。よろしくお祈いします！

### さいかくにん しんがた かんせん よぼう 再確認！ 新型コロナウイルス 集団感染を予防しよう

新冠肺炎予防集団感染



#### 3みつ かいひ 3密の回避 避开密集・密接・密閉

- ① ひとが多くあつまる場所 (密集)
- ② 近い距離での会話・大声を出す場所 (密接)
- ③ 屋内の風が通りにくい場所 (密閉)

※自分の行動を見直してみよう！

重新审视自己的行动吧

#### てあら ちやくよう 手洗い・うがい・マスク着用

洗手・漱口・戴口罩



からだ ひょうめん ふちやく  
体の表面に付着しただけ  
はかんせん  
は感染しません。

て くち はな め かわ  
手で口・鼻・目を触ることで  
かんせん  
感染します。

用手触摸嘴巴・鼻子・眼睛会  
感染



#### めんえきりょく あ 免疫力を上げる 提高自己的免疫力

はやね はやお  
早寝・早起 早睡, 早起

バランスよい食事(朝食夜ご飯をしっかり!)

一日三餐必须要吃

うんどう くまう  
運動も工夫しよう

※規則正しい生活がとても大事！

有规律的生活很重要



#### じぶん だ も かせ 自分が出したごみは持ち帰り

打包带回家

はなみず たん  
○鼻水・痰のついたティッシュ・使用

したマスク→ビニール袋に密閉  
用过的口罩用袋子密封带回家

○ペットボトル 塑料瓶

○弁当のゴミ 便当的垃圾

#### かんき たいかくせん 換気：対角線での窓開け・

ドア開け

换气・対角线开窗

#### まいあさ たいおんそくてい わす 毎朝の体温測定を忘れずに！！

けんこうかんさつひょう きにゆう まいにちていしゆつ  
健康観察表に記入して毎日提出しよう。  
上学的时候，每天别忘记量体温，并提交  
健康观察表的記入

# こんなときは、保健室に来てください！

## ★けがをしたとき

手当てをしますので、いつ、どこで、どこが、どうして、どうなったのか先生に教えてください。



## ★具合が悪くなったとき

よくなりそうなときは、長椅子で休みます。



## ★なやみや相談したいことがあるとき

なにか気になることやこまっていることがあれば先生が相談にのります。



## ★からだや健康について知りたいとき

保健室には、みんなの役に立つ本や資料なども置いてあります。



## 健康診断などでお世話になる学校医、学校薬剤師の先生方を紹介します



- 内科… 赤門医院
- 眼科… 化ザキ眼科医院
- 耳鼻科… 石井耳鼻咽喉科医院
- 尾崎直先生
- 杉山哲理先生
- 石井康彦先生
- 歯科… 近藤歯科診療所
- 近藤 稔先生
- 薬剤師… 加藤回陽堂薬局
- 村山 淳一先生

## 定期健康診断実施日程

月	日	曜	時間	健診項目	場所	対象学年	備考
4	11	月		*年度当初に生徒保健関係用紙を返却し、保護者の皆さまに再確認をお願いしています。 生徒保健調査票 災害時生徒引き渡しカード 3年生のみ眼科保健調査票	内容の訂正、追記等 保護者が確認後提出 <b>4/11(月)締切りです</b>	全学年	担任を通して保健室へ提出してください *1年生は入学式当日に回収をしています。 未提出の場合は早急に担任まで提出してください。
	14	木	3年①校時 2年②校時 1年③校時	身体計測 視力検査	体育館 武道場	全学年	*視力検査を行います。メガネ コンタクトレンズを忘れずに装着して登校しましょう。
	21	木	9:00	内科健診	多目的室	3年生	宿泊学習の事前健康診断を兼ねています。
	27	水	9:00	歯科健診	会議室	3年生	当日の朝は、忘れずに歯みがきをして登校しましょう。
	28	木	朝学活時に回収 (9:00まで)	尿検査	保健室	全学年	遅刻をすると受付ができない場合がありますので 注意してください
5	6	金	後日連絡	色覚検査	保健室	希望者	*色覚検査を希望される方は色覚検査前日までに保健室にご連絡ください。
	11	水	9:00	歯科健診	会議室	2年生	当日の朝は、忘れずに歯みがきをして登校しましょう。
	12	木	9:00	内科健診	多目的室	1年5.6.7組	
	18	水	9:00	歯科健診	会議室	1年5.6.7組	当日の朝は、忘れずに歯みがきをして登校しましょう。
	19	木	14:00	眼科健診	会議室	全学年	メガネ・コンタクトは装着した状態で検査をします。
	20	金	朝学活時に回収 (9:00まで)	尿検査(二次)	保健室	全学年	一回目の検査の未提出者と二次検査が必要な生徒を対象に行ないます。
	26	木	9:00	内科健診	多目的室	2年生	宿泊学習の事前健康診断を兼ねています。
27	金	1校時~	聴力検査	会議室	1.3年生	高音、低音の信号音を使い検査します	
6	3	金	13:30	心臓健診	会議室	1年生(全) 2,3年生 未健診生徒	心臓の動きを調べる検査です。 (検査の時、痛みはありません)
	14	火	13:15	耳鼻科健診	会議室	1年生 2,3年希望者	1年生は全員、2・3年生は希望者のみ対象です

