

# ほけんだより

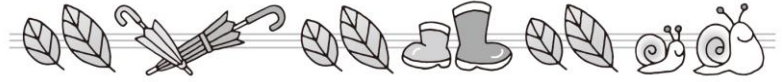


## コロナウイルス感染拡大防止 特別号 No.3

令和2年5月12日

第三中学校 保健室

### 保健関係のお知らせ



5月中に予定していました検診関係は、延期となりました。尿検査、心電図、内科検診や血液検査は6月以降に計画を立てていますが、その他の検診は二学期以降になります。

すでに配布した検診関係の事前調査票などは、次回の登校日に持ってきてください。

検診によっては、再度の調査をお願いすることになるかもしれません。



すでに配布済みのもの	配布学年	検診日	提出する学年	回収日
学校心臓検診調査票	1学年	1学期	1年生全員提出	次回の登校日
耳鼻いんこう科調査用紙	全学年	未定	全学年提出	
眼科検診事前調査用紙	2学年	未定	2年生全員提出	
本日配布したもの	配布学年	検診日	回収学年	回収日
生活習慣病・貧血検査希望調査	全学年	6/2	全学年	次回の登校日
健康チェックカード(うす緑色)	全学年		全学年	

\*健康チェックカード(5月6月)を配布しました。学校に登校してくる朝は、必ず家で健康観察・検温をしてから登校することになります。検温忘れ、チェックカード忘れがあると、登校後、学校で再度検温や体調チェックをします。

体調のすぐれない人は、無理をしないで元気になったら登校をしてください。

(5/6月) 新型コロナウイルス感染症についての健康チェックカード (別紙3)

朝の体調について、**症状があったら**今日の日付の欄に○をしてください。

自分が元気に登校できる場合(①~⑦に○がつかない)は、登校時にカードを学校へ提出しましょう。

体調はいいですか?	日付 (登校日の日にちを入れて下さい)											
	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日
① のどが痛い												
② 咳(せき)がでる												
③ 痰(たん)がからむ 痰(たん)がでる												
④ 鼻水(はなみず)がでる 鼻づまりがある												
⑤ からだがだるい からだがおもい												
⑥ 発熱(37.5℃以上)												
⑦ 息苦しさがある(いつもとちがう苦しさ)												
⑧ 一緒に住んでいる家族に熱やだるさなどで具合の悪い人がいる												
登校前の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
お家の方のサイン												
担任のサイン												
体調はいいですか?	日付											
	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日		
① のどが痛い												
② 咳(せき)がでる												
③ 痰(たん)がからむ 痰(たん)がでる												
④ 鼻水(はなみず)がでる 鼻づまりがある												
⑤ からだがだるい からだがおもい												
⑥ 発熱(37.5℃以上)												
⑦ 息苦しさがある(いつもとちがう苦しさ)												
⑧ 一緒に住んでいる家族に熱やだるさなどで具合の悪い人がいる												
登校前の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
お家の方のサイン												
担任のサイン												

登校日の日にちを入れて

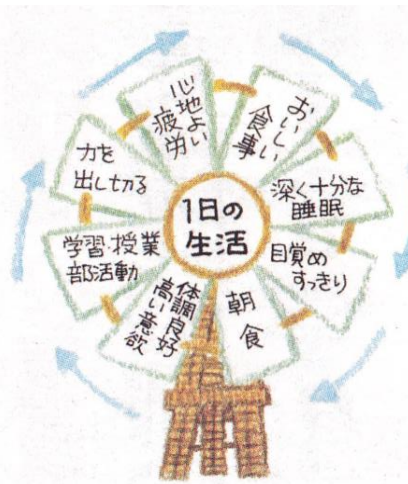
お家の方のサインも忘れず

登校再開後は、左のような健康チェック表を毎朝、提出することになります。学校と家庭で健康管理をします。なくさないようにしてね。

## 三生へ 生活リズムを、もとにもどしていこう!

### 今こそ「プラスの風車を回そう！」

「こんな生活では、そろそろだめだよな」  
「学校が始まったら、ちゃんと起きられるかなあ」  
「夜、遅くまで起きていたから、今まで通りに早く眠れるかなあ」  
「ずっと、ごろごろしていたから、運動不足だ」  
「学校へ行くだけで、疲れちゃいそう」  
「ずっと、スマホをしていたから、目が悪くなったかもしれない」  
などなど、皆さんの不安な声が聞こえてきそうです・・・。



小澤教授が提唱する「風車の理論」

### 風車理論

今回は、元気アップカードを配布します。

自分の問題点を見直し、改善できるように、毎日チェックしていきましょう。

自分のからだを自分で管理して守っていく大切さがこの3ヶ月の休業で実感できたのではないのでしょうか

運動、食事、睡眠、学習、余暇のどれもがバランスよく送ることのできる生活が理想です。今回のお休みは、その原点に戻ることができたのです。

さあ、ここからがスタートです！

休み明け、元気な笑顔を見せてくださいね。

保健室 古村

### 保護者様 三中のみなさん

長く続いているお休み、コロナウイルス感染や学習への不安など様々な心配や悩みもあるかと思います。ご家庭で抱え込まず、一人で抱え込まないでください。いつでもご相談に応じたいと思います。気軽な気持ちで学校(22-1622 保健室 古村)まで、お電話をください。お待ちしております。

