

# (ほ)けんだより



2023.5.8  
関中学校  
保健室 No.6

GWは楽しく元気に過ごすことができましたか？まだまだ気温差がある時期です。  
規則正しい生活を心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休養したり、気分転換をしたりしながら過ごしましょう

## 夜ふかししていませんか？



生活リズムを見直  
しましょう！！

夜ふかしを  
すると：

- 身長が伸びにくくなったり、  
●勉強やスポーツに  
疲れが取れにくくなる  
集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、  
●イライラしたり、  
カゼなどをひきやすくなる  
落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、  
早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。



## 夏服移行期間について

5月8日～5月31日まで夏服移行期間  
とします。この期間は、その日の天候に  
応じて襟付きシャツのみで過ごしても  
OKです。ただし、シャツで過ごす場合  
は、名札をシャツに付け替えましょう。  
夏服完全移行は6月1日からです。6月  
からはしばらくの期間、シャツで過ごし  
ましょう。

## ～5類感染症への移行後～

5月8日以降、5類感染症への移行後の新型コロナウイルス感染症対策等について教育委員会からの文章を配布しましたので、確認をお願いします。

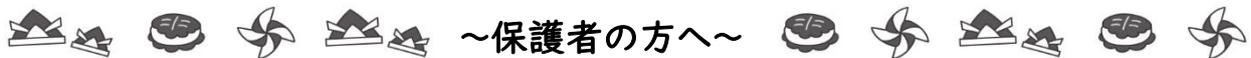
生徒本人が感染症に感染した場合 出席停止扱いとなります。

期間は、発症日を0日目として5日間

※5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控えて様子を見ることを推奨します。

※引き続き学校では、常時換気・手洗い指導を行います。

※ご家庭では、健康観察をしていただき、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合はなどには無理をせずに自宅で休養することをお勧めします。



～保護者の方へ～

\* 歯科検診の結果については全員にお知らせを配布しました。

受診が必要な人は早めに受診してください。今回特に異常がなかった人も定期的に歯科医院での検診等を受けることをお勧めします。

\* 眼科検診・耳鼻科検診については、受診が必要な方にお知らせを配付しました。

\* 視力検査は、B(0.9～0.7)以下の方にお知らせを配付しました。

視力の低下がみられた人は、一度眼鏡やコンタクトが合っているか調べてもらってください。視力検査は集団で行っているため、検査結果に疑問がある場合は、再度計測しますのでお知らせください。

最近、眼鏡やコンタクトを処方された、診察を受けた、という人はその旨を治療のお知らせの用紙に保護者の方が記入して提出してください。病院へ受診されましたら、学校へ報告をよろしくをお願いします。



## どんなことを調べるの？

心臓は、みんなの胸の真ん中よりちょっと左にあります。大きさは、にぎりこぶしくらいです。心臓は、体中に血を送り出すために、毎日休まずに動いています。この心臓が、元気に動いているか調べるのが、心電図検査です。ずっと休まずに働き続ける心臓のために、好き嫌いなく何でも食べて、規則正しい生活をするようにしましょう。

## 検査の受け方

昼休みの時間に着替えましょう！！

☆ 服装は、体操服です。靴下は、教室で脱いでおきましょう。

1

ベッドで  
横になります



- \* 服は脱ぎません。
- \* ズボンにシャツ等入れている人は、服がすぐ上げられるように出しておきましょう。

2

胸、手首、足首に  
器具をつけます



- \* 体の力をぬいて、手と足を動かさないようにしましょう。
- \* 「名前」「ありがとうございました」伝えましょう。

3

そのまま  
しずかに待ちます



体に器具をつけますが、痛かったり、ピリピリしたりしません。力をぬいてリラックスしてベッドの上に横になるだけです。安心して力をぬいて受けてください。