



令和3年5月7日  
下館南中学校 保健室

# 健康だより

今月の保健目標：健康増進に努めよう  
今月の安全目標：校内での安全な生活を心がけよう



新緑がまぶしい季節となりました。新しい環境に慣れようと頑張り、知らず知らずのうちに疲れがたまってくる時期です。十分な睡眠や休息をとるように心がけ、その日の疲れはその日のうちに回復するように心がけましょう。

## <5月の保健行事予定> 今後変更になる場合もあります。

月日	検査名	対象者	注意事項
11日(火)	内科検診	3-1 ~ 3-3	体操服半袖・ハーフパンツ
13日(木)	小児生活習慣病健診	1年生希望者	調査票・朝食必須
14日(金)	内科検診	3-4 ~ 3-6	身体を清潔にしておくこと
18日(火)	内科検診	2-1・2-2	
25日(火)	内科検診	1-1 ~ 1-3	
26日(水)	尿検査(1次漏れ者)	1次未提出者	早朝第一席
28日(金)	内科検診	1-4・1-5	体操服半袖・ハーフパンツ

**※ 5/21日(金)の内科検診→6/8(火)に変更になります(2-3 ~ 2-5)**

※ 歯科検診は6月に実施予定です。発熱や体調が悪い場合には、検診等受けられない場合があるので体調を整えて予定通り受けられるようにしましょう。

※ 保健調査票や緊急連絡カード、食物アレルギー調査票等ご記入ありがとうございました。今年度も、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、いつもと違う体調の時には保護者の方にご連絡する場合がありますので、必ず連絡がとれるようにお願いします。

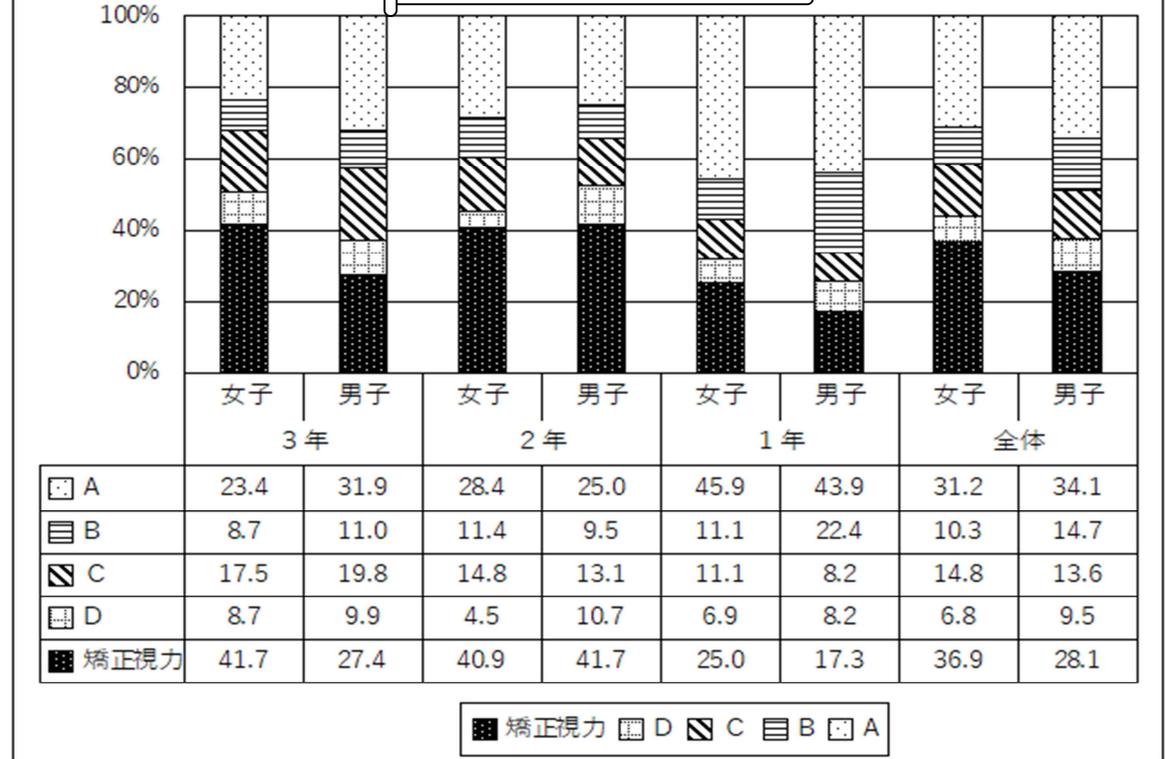
再度 感染防止対策の徹底にご協力をお願いします。  
(市教育委員会からのお願い)

- ① 各家庭での検温・健康観察の徹底  
(発熱やかぜのような症状がある場合には、無理に登校しない)
- ② 昇降口での消毒
- ③ 部活の予定・学校行事の再検討

学校内でのクラスター発生を防ぐため、マスクの着用、ソーシャルディスタンス、手洗い・消毒等をきちんと行っていきましょう。



## 視力検査結果



## 耳鼻科検診結果

疾病名	人数
中耳炎	5人
耳垢栓塞	59人
鼻炎	35人
副鼻腔炎	2人
扁桃肥大	5人

視力は裸眼・矯正ともにB以下だった人、また耳鼻科は疾病があった人は早めに専門医を受診してください。また、教室の座席で見えにくい・聞きにくい等がある場合には、担任の先生に相談してください。



## タブレットを使うときの5つの約束 (文部科学省HPより)

- ① タブレットを見るときは、目を30cm以上離しましょう。
- ② 30分に1回はタブレットから目を離し、20秒以上遠くを見ましょう。
- ③ 時間を決めて遠くを見たり、ドライアイにならないようにし、自分の目を大切にしよう。
- ④ 寝る1時間前にはデジタル機器は使わないようにしましょう。
- ⑤ 学校や家庭のルールを守って使うようにしましょう。

