



宮城県立石巻支援学校 保健室
令和2年6月3日
裏面も御覧ください。

御入学・御進級おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症の影響により、例年とは全く違った1年のスタートとなりました。生活リズムが乱れ、心身ともに調子を崩している子どもたちも多いのではないのでしょうか。保健室は、子どもたちが健康で安全に学校生活を送ることができるようにサポートしていきます。どうぞ1年間よろしく申し上げます。



保健室からのお願い

健康診断に使用するプリントを配付します。

6月10日(水)までに提出をお願いします。

- ①保健調査票 (全校児童生徒)
- ②スポーツ振興センター同意書と掛金 (全校児童生徒)
- ③循環器検診問診票 (小学部1年生・4年生・中学部1年生・高等部1年生・昨年度対象者で受診できなかった者)

★健康診断の日程については裏面をご覧ください。

感染症

もしもの時のお願いです

学校は集団生活の場であり、感染症が流行しやすい環境にあります。新型コロナウイルス感染症の流行も続いています。以下の点に御協力をお願いいたします。

- 毎朝登校前にお子さんの健康観察と検温をお願いします。(健康観察カードに記入してください。)
- 発熱がなくても咳やくしゃみなどの症状がある場合は、無理をせずに休養してください。
- 登校後に37.5℃以上の発熱が見られた場合は、早退となります。御家庭に連絡しますので、早急に迎えにきていただくようお願いいたします。
- 発熱で欠席した場合は、解熱後3日は御家庭で休養してください。
- 家族が感染症にかかった場合にも学校にお知らせください。



感染がわかったら、
まずはお知らせ
ください

朝の元気チェック表

✓	1	✓	2
	夜はよく 眠れましたか?		朝ごはんは 食べましたか?
✓	3	✓	4
	顔色は悪くない ですか?		痛いところ はないですか?
✓	5	✓	6
	せき・鼻水は 出ていませんか?		悩みや心配なこ とはありませんか?

健康診断カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	6/1	2	3	4 高3男身体測定	5 高2男身体測定	6
7	8 高1男身体測定	9 高女身体測定	10 中身体測定	11 小身体測定	12 高3聴力検査	13
14	15 高2聴力検査	16 高1聴力検査	17	18 中聴力検査	19 小4~6聴力検査	20
21	22 小1~3聴力検査	23 高3視力検査	24 高1視力検査	25 高2視力検査	26 高1胸部X線検査(9:00~)	27
28	29 中視力検査	30 小4~6視力検査	7/1 小1~3視力検査	2 高1・2歯科検診 9:10~	3 眼科検診 13:00~	4
5	6 高3・中歯科検診 9:10~	7	8 小学部歯科検診 9:10~	9 小中内科検診 13:00~	10 高内科検診 13:00~	11

※耳鼻科検診，循環器検診，尿検査は新型コロナウイルス感染症の影響により調整中です。決まり次第お知らせいたします。健康診断を受ける前に何か気になる症状がありましたら，かかりつけ医を受診してください。

学校医ご紹介

- ・内科校医 阿部 淳一郎 先生（阿部こどもクリニック）
- ・歯科校医 河瀬 聡一朗 先生（雄勝歯科診療所）
- ・眼科校医 佐久間 健彦 先生（佐久間眼科小児科医院）
- ・耳鼻科校医 佐藤 三吉 先生（佐藤・みみ・はな・のどクリニック）
- ・精神科校医 宮城 秀晃 先生（宮城クリニック）
- ・学校薬剤師 土佐 貴弘 先生（こぐま薬局）



☆身体測定「肥満」と言われた人は・・・

食事と運動に気をつけて，標準体重に戻るよう心がけましょう。

ただし，体重を減らすことにこだわるのはダメです。成長期の子どもたちの身長はぐんぐん伸びます。体重は少しくらい増えても，自然と標準体重に近づいていきます。

大切なのは，ちょっとした意識改革。食事のスピードをゆっくりにしてみたり，甘いものを少し減らしてみたり，野菜を多めに取ってみたり…。普段のちょっとした意識が大切です。