



新年明けましておめでとうございます 🎆

新しい年がスタートしました。今年は、どんな1年にしようかなと期待を込めた気持ち、新たな決意を大切に、健康に気をつけて1年を過ごしていきましょう。今年度も、みなさんが学校生活を健康に過ごせるよう保健室スタッフも一丸となりサポートしていきますので、よろしくお願いします。3学期も引き続き、感染症予防への御協力をお願いいたします。



1月保健行事

本校舎				山崎校舎			
日付	内容	対象	開始時間	日付	内容	対象	開始時間
8日(金)	身体測定 視力測定	A B高	9:30	8日(金)	身体測定	B小	9:30
14日(木)	身体測定	A小	9:20	12日(火)	身体測定	B中	9:30
15日(金)	身体測定	A中	9:30	14日(木)	視力聴力検査	B小低	9:30
21日(木)	歯磨き教室	B高1年	10:25	21日(木)	視力聴力検査	B小高	9:30
				26日(火)	視力聴力検査	B中1・2年	9:30

1月は身長と体重を測ります。Tシャツやハーフパンツなど測定に向けたものを御準備ください。
※タイトの着用や、高い位置での髪しばり、大きな飾りのついたゴムなどは避けていただくようお願いします。
~~~~~



1月の健康目標  
**かぜを 予防 しよう**  
~外出のあとは 手洗い・うがいを忘れずに~

## 冬の健康 そととなか

**1 時間に1回換気する**  
●閉めきった教室は 二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます  
●ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

**2 がい、手洗い**  
外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

**3 つの首を温める**  
「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

**ね着で体温調節**  
建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてかぜの原因になることも。脱いだり着たりできるので温度調節を

**湿度=50~60% 温度=18~20℃**  
乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

これから本格的な感染症の流行シーズンです。  
登校前に発熱や風邪症状がみられる場合は、無理をせず家庭で休養してください。  
3学期も健康観察カード（ピンク用紙）は継続します。御協力をお願いいたします。

**重要！**

## 保健関係書類の配布と提出について



### <書類の配布>

- ・来年度4月に提出していただく保健関係の書類を、在校生は**2月に配布**いたします。
- ・各学部新1年生につきましては、「健康管理に関する診療情報提供書」を**1日入学日**他の保健関係書類は**新入生保護者会**で配布します。

### <診療情報提供書について> ※主治医記入書類

- ・書類の中には、主治医に記入していただく「健康管理に関する診療情報提供書」があります。
- ・通院の関係で、**早めの配布を希望される場合は、担任を通して保健室まで御連絡ください。**
- ・今年度から、**医ケア児童・生徒も保健関係書類に同封し、2月に配布**いたします。  
(対象者は以下のとおりです。)

#### 提出対象者

A 部門：全員

B 部門：小学部新1年・新4年、中学部新1年、高等部新1年

※健康面で特に配慮を必要とする疾患（てんかん等）がある場合や、服薬、座薬対応がある場合は、**毎年の提出**をお願いしています。

#### 主治医がない場合(B 部門)

主治医 (無)

B 部門で主治医がない方につきましては、「健康管理に関する診療情報提供書」の上部に、保護者の方が「無」に○を付けて、保健室に御提出ください。

※**愛の手帳の更新や障害年金の申請など、学校以外にも主治医の診断書等が必要になる機会が多くなります。**在学中に健康に関して相談できる主治医を見つけておくことをお勧めします。

### <提出について>

保健書類の提出期限は**4月6日(火)~9日(金)**を予定しております。

**令和2年度中は回収いたしません。**進級・入学後に御提出ください。(医療的ケアに関する書類は除く)

※**第二回学校保健委員会 2月4日(木)**に講演会を予定しています詳細につきましては、**2月保健だより**でお知らせいたします。

#### 保健室より

(本校舎)

あけましておめでとうございます。  
今年度もどうぞよろしくお願いいたします。  
新しい生活様式にならい、今年もウイルスに気をつけて過ごす毎日になります。自宅にこもりきりでしたが、学校に登校することで、心配事などの不安を、みんなで考えられる機会がふえるのが心強いですね。 松村

(山崎校舎)

新しい年のスタートです。今年の目標は決まりましたか？私は「適度に運動を心がける！」です。昨年は、コロナウイルスの影響で1日の歩数や運動量も減ってしまいました。運動は、感染症に負けない身体をつくります。寒い冬も外に出て、みなさんも身体を動かしてみてくださいね。 松隈