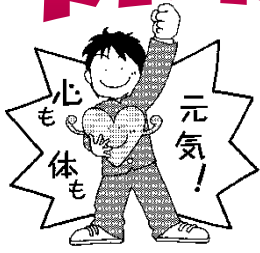


保健だより4月

令和5年4月10日

横浜市立横浜吉田中学校
保健室



しんがつき げんき 新学期がスタート！元気にあいさつ！

じゅんぴ こころとからだの準備OKですか？

はる やさ ひ つつ しんがつき よこはまよし だちゅうがっこう みな にゅうがく しんきゅう
春の優しい陽ざしに包まれながら新学期がスタートしました。横浜吉田中学校の皆さん入学、進級おめでとうございます。
あたらしい きょうしつ あたらしい とも かんきょう が かわり、ワクワクとドキドキでいっぱいだと思います。

“あせらず” “ゆっくり” “少しずつ” 学校生活に慣れていきましょう。家でゆっくり、ホッとできる時間も大切にしてください。
ほけんしつ では 皆さんが 学校生活を 笑顔で 元気に すごせる ように 今年度も 応援を していきます。みなさんと一緒に健康について 考えて いきましょう。よろしく お願いします！ (“不要着急” “慢慢地” “一点点地” 习惯学校的生活吧)。

かんせんしょうよぼう 新しくなった感染症予防を再確認！ 再次确认新的感染症预防！

てあらい・うがい 洗手・漱口

からだ ひょうめん ふちやく だけでは
体の表面に付着しただけでは
かんせん しません。手で口・鼻・目を
さわ することで かんせん します。
附近身体表面不会感染，用手触摸
嘴巴・鼻子・眼睛会感染



せきエチケット
できていますか？



※マスクは自分で選択して

つける・外すができるようになり
ました。

可以自己选择戴
口罩还是不戴。



かんせん ひろがる ばあい は つけること
をお願いすることもあります。
感染扩大的话，有可能被要求戴
口罩。

めんえきりょく を 上げる 提高免疫力

- はやね はやお 早睡，早起
- バランスよい食事(朝昼夜ご飯をしっかりと！)
一日三餐必须要吃
- うんどう も 工夫 しよう 在运动上下功夫吧
- ※規則正しい生活がとても大事！
有规律的生活很重要！



じぶん が 出したごみは持ち帰り 自己的垃圾打包带回家

- 鼻水・痰のついたティッシュ・使用した
マスク 带鼻涕・痰的纸巾・用过的口罩
- ペットボトル 塑料瓶
- 弁当のゴミ 便当的垃圾

かんき 換気をしっかり 保持换气 対角線での窓・ドア開け

対角线开窗

※空気の動きがあるようにしておきましょう

※让它有空气的流动



まいあさ 毎朝の体調チェックは忘れずに！！

体調が悪いときは無理せず休みま
しょう。

每天早上确认身体状况！！

身体不舒服时不要勉强来学校。

こんなときは、保健室に来てください！

★けがをしたとき

手当てをしますので、いつ、どこで、どこが、どうして、どうなったのか先生に教えてください。



★具合が悪くなったとき

しばらく休めばよくなりそうなときはベッドで様子をみます。



★なやみや相談したいことがあるとき

なにか気になることやこまっていることがあれば先生が相談にのります。



★からだや健康について知りたいとき

保健室には、みんなの役に立つ本や資料なども置いてあります。



健康診断などでお世話になる学校医、学校薬剤師の先生方を紹介します



- 内科… 赤門医院
- 眼科… 化ザキ眼科医院
- 耳鼻科… 石井耳鼻咽喉科医院
- 尾崎直先生
- すぎやまとつりせんせい
- 石井玄彦先生
- 歯科… 近藤歯科診療所
- 近藤 稔先生
- 薬剤師… 加藤回陽堂薬局
- 村山 淳一先生

定期健康診断実施日程

月	日	曜	時間	健診項目	場所	対象学年	備考
4	11	火		*年度当初に生徒保健関係用紙を返却し、保護者の皆さまに再確認をお願いしています。 生徒保健調査票 災害時生徒引き渡しカード 3年生のみ眼科保健調査票	内容の訂正、追記等 保護者が確認後提出 4/11(火)締切りです	全学年	担任を通して保健室へ提出してください *1年生は入学式当日に回収をしています。 未提出の場合は早急に担任まで提出してください。
	14	金	3年①校時 2年②校時 1年③校時	身体計測 視力検査	体育館 武道場	全学年	*視力検査を行います。メガネ・コンタクトレンズを忘れずに装着して登校しましょう。 記得戴眼鏡或隱形眼鏡。
	20	木	9:00	内科健診	多目的室	3年5.6.7組	宿泊学習の事前健康診断を兼ねています。
	26	水	9:00	歯科健診	会議室	3年5.6.7組	当日の朝は、忘れずに歯みがきをして登校しましょう。
5	2	火	朝学活時に回収(9:00まで)	尿検査	保健室	全学年	遅刻をすると受付ができない場合がありますので注意してください 不要遅到
	8	月	後日連絡	色覚検査	保健室	希望者	*色覚検査を希望される方は色覚検査前日までに保健室にご連絡ください。 希望色覚検査的人请联系保健室
	10	水	9:00	歯科健診	会議室	2年生	当日の朝は、忘れずに歯みがきをして登校しましょう。
	11	木	9:00	内科健診	多目的室	1年生	
	16	火	13:30	心臓健診	会議室	1年生(全) 2, 3年生 未健診生徒	心臓の動きを調べる検査です。(検査の時、痛みはありません)
	17	水	9:00	歯科健診	会議室	1年生	当日の朝は、忘れずに歯みがきをして登校しましょう。
	18	木	14:00	眼科健診	会議室	全学年	メガネ・コンタクトは装着した状態で検査をします。
	25	木	9:00	内科健診	多目的室	2年生	宿泊学習の事前健康診断を兼ねています。
	26	金	1校時~	聴力検査	会議室	1.3年生	高音、低音の信号音を使い検査します
30	火	朝学活時に回収(9:00まで)	尿検査(二次)	保健室	全学年	一回目の検査の未提出者と二次検査が必要な生徒を対象に行ないます。	
6	13	火	13:15	耳鼻科健診	会議室	1年生 2, 3年希望者	1年生は全員、2・3年生は希望者のみ対象です

