



新年度がスタートしましたね。新しい学年、新しい友達、新しい先生……。たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、わくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか？少しは慣れましたか？「新しい」が苦手な人は焦ったり、戸惑ったり、疲れたりすることもあるかもしれませんが、自分のペースで大丈夫。保健室からも、みなさんのことをサポートしていけたらと思っています。

### 🌸定期健康診断が始まります🌸 \*日程が変更になることもあります

健康診断は、元気に学校生活を送るための大切な検査です。  
病気や異常の疑いがある場合はその都度お知らせしますので、早めに医療機関を受診しましょう。

項目	検査日(予定)	対象学年	担当者	準備など
歯科検診	4 / 20 (火)	高3年	堤Dr.	歯ブラシ持参で昼休みに歯磨きしよう
内科検診	4 / 21 (水)	高3年	直江, 山口Dr.	静かに受けましょう
歯科検診	4 / 27 (火)	高2年, 中学2年	堤Dr.	歯ブラシ持参で昼休みに歯磨きしよう
内科検診	4 / 28 (水)	高2年, 中学2年	濱名, 山口Dr.	静かに受けましょう
歯科検診	5 / 11 (火)	高1年, 中学1年	堤Dr.	歯ブラシ持参で昼休みに歯磨きしよう
内科検診	5 / 12 (水)	高1年, 中学1年	濱名, 直江Dr.	静かに受けましょう

\*この他に全生徒の尿検査, 高1のX線検査・心臓検査、中1の心臓検査があります。日程は後日お知らせします。また、身長・体重は体育の時間に行います。

### 🌸新型コロナウイルスに関して「新しい生活様式」の確認

- 元気で毎朝の検温、熱がなくても体調不良の時は自宅で療養（←特に守ってほしい）、マスク着用、手洗いうがい（場合によってはアルコール消毒）。
- 時々見かけますがジュース等の回し飲みはやめましょう。
- 学校生活の中で感染リスクが最も高いと思われる昼食時は、教室以外も利用して密にならない。対面で食べない。食事中でも会話するときはマスクをしてください。
- 教室の窓は常時ベランダ側の上の窓と対角線の廊下側の上の窓を10～20cm程度開けて換気をしよう。
- 「適度な運動・睡眠・バランスのよい食事での抵抗力を上げる」ことを心がけましょう！

### 🌸発熱や風邪症状で受診する場合

必ず事前に病院に電話して受診時間や方法を確認してください。また、受診結果を学校にも連絡してください。特にPCR検査や抗原検査を実施した場合は、検査結果が「陰性」でも学校に連絡してください。

## 不安おばけと上手につき合おう!

### おばけが囁きます

「新しいクラスで友だちできるかな」「忘れ物しないかな」「発表で失敗するかも」「感染症にかかったらどうしよう」…新学期の不安はたくさんありますね。

### おばけが大きくなるのはなぜ?

わからないことが多いと、不安はどんどん大きくなります。「怖い」「見たくない」と思うほど、不安が巨大なおばけになってしまうのです。



### おばけをよく見てみて

でも、今までの経験や、まわりの人からの情報を使って「何を準備すれば乗り越えられるか」を考えてみましょう。気持ちが軽くなり、不安おばけはどこかへ行ってしまはず。その経験が次におばけが出そうになったときも力になってくれますよ。



### 保護者の皆様へ

学校で発熱（37.0℃以上）等、体調不良になった場合はすぐに早退となります。（偏頭痛や生理痛など原因がはっきりしたものは休養も検討します）地域への影響を考えると電車やバスでは帰宅させられませんので、保護者のお迎えをお願いします。長い間校内にとどめておけませんので、事前にご家庭で早退時の対応を話し合ってください、なるべく早いお迎えをお願いいたします。