

ほけんだより 4月

上野高等学校定時制
2020年度 第1号

進級・入学おめでとうございます



よろしく
おねがいします！

新型コロナウイルスの影響が、いろいろなところで出ています。
この「ほけんだより」を作っている今も、無事に新年度がスタートできるのか心配です。
一人ひとりが感染予防を心がけ、これ以上の感染の拡大を防いでいきたいですね。
「ほけんだより」では、保健行事や健康に関する情報、給食のメニューなどをお伝えしていきます。
今年度の保健・教育相談担当は、平野先生、宇野先生、土谷(養護教諭)です。
学校でケガをしたり、体調が悪くなったりしたとき、相談したいことがある時には、職員室に来てください。

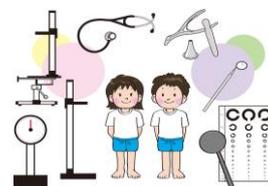
学校でできること
できないこと

学校で行うのは、応急処置や、体調が悪くなった時に一時的に休ませることで。
その後の継続した治療は、病院へ行ってもらいます。のみ薬は、副作用などの危険性から
学校にはありません。薬が必要な人は、自分で持ってくるようにしてください。
これから社会人として自立するために、絆創膏や湿布など必要なものは、自分で用意するように
しましょう。また、体温計や爪切りなどを使いたいときは、職員室の先生に一声かけてください。



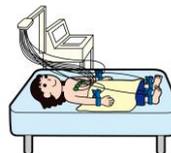
健康診断が始まります

4月から6月にかけて健康診断をおこないます。健康診断は、みなさんの成長の様子を
確かめたり、身体に異常がないかどうかを調べたりする大切な機会です。検査のある日は、
できるだけ欠席しないようにしましょう。もし、結果に異常がある場合や、精密検査が必要な
場合はお知らせしますので、必ず早めに専門医を受診しましょう。
健康診断で、今の自分自身の体の様子を知り、自己管理できるようになりましょう。



☆☆4月の健康診断日程☆☆

検査項目	日/曜日	検査内容と注意事項	対象者
身体測定	10日(金)	身長と体重を測定して、発育状態を調べます。	ぜんがくねん 全学年
視力検査		どの程度、見えているかを調べます。メガネやコンタクトを使っている人は、つけたまま検査をするので忘れなようにしてください。	
聴力検査		一定の音が聞こえているかを調べます。 耳掃除をしておいてください。	
尿検査	16日(木) 28日(火)	腎臓の病気や糖尿病を早くみつげるための検査です。	ぜんがくねん 全学年
心臓検診	24日(金)	心電図検査で、心臓に病気がないかを調べます。	がくねん 1学年
X線撮影		肺や心臓に病気がないかを調べます。	
内科検診	13日(月) 5月11日(月)	栄養状態、皮膚、背骨、運動器、心音などの異常を診ます。検診しやすい服装で来てください。	ぜんがくねん 全学年



新型コロナウイルス感染拡大防止のためにご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染予防のため、学校では次のような対応をします。ご理解、ご協力をお願いします。

- 毎日、自宅で体温を測って来て、ショートホームルームで報告してください。
- 37.5℃以上の発熱、倦怠感(だるさ)、咳、息苦しさがある時は、学校に連絡をして休んでください。
- 体調不良で学校に来てしまった場合は、すみやかに早退手続きをして帰宅してください。
- 職場や家族、周りで感染があった場合は報告してください。
- 学校ではマスクを着用して、咳エチケットを心がけてください。マスクがない場合は、マスク用にハンカチを持って来てください。
- 登校して教室に入る前と給食の前には、必ず手洗いをしてください。休み時間も各自で心がけてください。
- 公共交通機関を利用して登校する場合は、混雑時を避けるなどの対応をしてください。

しばらくの間、換気のために教室の窓やドアを開けておくこととなります。

体温調節ができる服装で登校してください。



(2020年4月給食メニュー)

13	月	(米)	カレーライス、大根と人参のゴマネースサラダ、フルーツ	豚肉、人参、玉ネギ、大根、ブロッコリー、果物
14	火	(米)	かき揚げ天丼、大根とウインナーのホン酢炒め、みそ汁	大根、ウインナー、大葉、豆腐、ワカメ、ちくわ、玉ネギ、三つ葉、さつま芋
15	水	(米)	炒飯、洋風ミニピザ、玉子スープ	玉ネギ、ミックスベジタブル、ハム、キャベツ、卵
16	木	(米・麺)	広島風お好み焼き、おにぎり、なめことワカメのスープ	キャベツ、卵、豚肉、中華麺、青のり、鯉節、なめこ、ワカメ
17	金	(パン)	サンドイッチ、コンソメスープ、ドリンク	卵、きゅうり、トマト、キャベツ、ジュース、牛乳
20	月	(米)	豚丼、大根とちくわの卵炒め、みそ汁	豚肉、玉ネギ、紅しょうが、大根、ちくわ、卵、じゃが芋、ワカメ
21	火	(米)	ザクザクから揚げ、サラダ、スープ	鶏ムネ肉、コーンフレーク、キャベツ、人参
22	水	(米)	豚肉と大根の生姜焼き、もやしのサンダータンスープ	豚小間肉、大根、生姜、もやし、人参、小松菜
23	木	(米)	鶏肉とポテトのバター炒め、トマトのペンネ、スープ	鶏ムネ肉、じゃが芋、ペンネ、トマト、ピーマン
24	金	(パン)	ミンチカツ、春野菜のサラダ、ドリンク	ホテルパン、合挽ミンチ、キャベツ、トマト、牛乳、ジュース
27	月	(米)	豚ひき肉ともやしの生姜炒め、卵豆腐のすまし汁	豚ひき肉、もやし、玉ネギ、卵豆腐、三つ葉
28	火	(米)	三色丼、みそ汁	鶏ミンチ肉、ほうれん草、人参、椎茸、卵
30	木	(米)	チキンカレーライス、フルーツ	鶏ムネ肉、人参、玉ネギ

★上野高校定時制ホームページ (<http://www.mie-c.ed.jp/hueno/tei/indextei.html>) でもご覧いただけます。