

ほけんだより 4月

上野高等学校定時制
2020年度 第1号

しんきゆう にゅうがく
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。

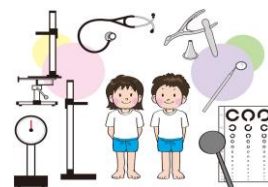
学校でできること
できないこと

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。



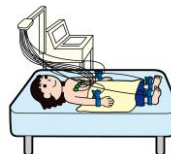
健康診断が始まります

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☆☆

けんきこうもく 検査項目	ひ ようび 日/曜日	けんきないよう ちゅうじこう 検査内容と注意事項	たいしょうしや 対象者
しんたいそくてい 身体測定	10日(金)	しんちやうたいじゆうそくてい はついくちやうたいしら 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
しりょくけんさ 視力検査		ていど み しら 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 いようにしてください。	
ちやうりょくけんさ 聴力検査		いっつい おと き しら 一定の音が聞こえているかを調べます。 みみそうじ 耳掃除をしておいてください。	
にょうけんさ 尿検査	16日(木) 28日(火)	じんぞう びょうき とうにょうびょう はや 腎臓の病気や糖尿病を早くみつけるための検査です。	ぜんがくねん 全学年
しんぞうけんしん 心臓検診	24日(金)	しんでんずけんさ しんぞう びょうき しら 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
せんさつえい X線撮影		はい しんぞう びょうき しら 肺や心臓に病気がないかを調べます。	
ないかけけんしん 内科検診	13日(月) 5月11日(月)	えいよぶようたい ひ ふ せぼね うんどうき しんおん いじよう み 栄養状態、皮膚、背骨、運動器、心音などの異常を診ま けんしん ふくそう き 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、大根とウィンナーのホン酢炒め、みそ汁	大根、ウィンナー、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。