



令和3年9月
国立市立
国立第一中学校
保健室

生活リズムを整えよう！

その生活リズム、早く直そう



2学期のスタート！夕方は暗くなるのが少し早くなってきましたね。新型コロナウイルス感染症は第5波となり厳しい状況が続いています。免疫を高く維持するためにも、「早寝早起き朝ごはん」で規則正しい生活をこころがけましょう！

コロナ禍で過ごす夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか？夏休みから急に新学期モードに入るのは難しいですね。体や心の変化、困りごとがある時はいつでも相談に来てください。ただし、保健室でも周りの人のことを考え、休養中の人がいる時はマナーを守って利用しましょう。2学期もよろしくお祈いします。

生徒・保護者のみなさまへ 新型コロナウイルス感染症について

現在はデルタ株への置き換わりが進んでいて、新規感染者数が急激に増加している状況です。学校で集団感染が起きないようにするためには、各家庭の協力が不可欠になります。改めて以下の点に注意をしてくださるようお願いいたします。

- 発熱や倦怠感、のどの違和感などの風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合には、無理をせず自宅で休養をしてください。同居の家族に同様の症状がみられる場合も同じです。また、発熱や風邪の症状がある場合には医療機関の受診をお願いします。
- 朝の健康観察をお願いします。必ず自宅で検温をして毎日記録をしてください。登校時に健康観察表を確認できないと教室に行くことができません。
- 登校時や登校後に発熱や風邪症状が見られた場合には、保護者に連絡後、早退となります。自宅で休養し、医療機関を受診してください。
- 感染経路を断ち、ウイルスを学校内に持ち込まないようにするため、こまめな手洗いと咳エチケットの徹底をするとともに、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事などの健康的な生活をして抵抗力を高めましょう。
- マスクは鼻と口を覆い、すき間ができないよう正しい方法で着用してください。マスクの種類は最も高い効果があるとされている不織布マスクの使用をお願いします。

裏面に色覚検査についてのお知らせがあります



7つのまちがいをさがそう！

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。



生徒・保護者のみなさま

色覚検査のお知らせ

色を感じとり見分ける力を「色覚（しきかく/ Color Vision）」といいます。生まれつきこの色覚に特性のある人は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。本校では、検査を希望する生徒に対して保健室で色覚検査を実施しております。**検査を希望される場合**は下記の申込書に記入の上、きりとり線以下を封筒に入れて**9月13日（月）**までに学級担任に提出してください。9月下旬～10月の昼休みまたは放課後に保健室で「石原色覚検査表Ⅱ」を使用した検査を行い、検査結果は保護者宛文書でお知らせします。

きりとり

色覚検査申込書

令和3年 9月 日

国立市立国立第一中学校長 様

色覚検査を希望します

年 組 生徒氏名

保護者氏名