

ほけんだより 4月

保健だより No. 1

R6.4.9

藤島中学校保健室

今月の保健目標

「自分の健康状態を知ろう」

入学・進学おめでとうございます。新しい環境や友だちとの出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生。1つ上の学年で気持ちを新たに頑張ろうと気合いを入れている2・3年生。早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫!保健室からも、みなさんのことを応援しています。

しっかり
受けよう!

健康診断

<健康診断の日程>

4月11日(木) 身体計測
(身長・体重・視力・聴力)
※2年生は聴力検査なし



5月1日(水) 尿検査(提出8:30まで)

5月2日(木) 予備日(提出8:30まで)

※上記以外の日程では提出できません。医療機関を受診していただくことになります。

◆1年生◆

5月7日(火) 心電図検査、
血液検査
5月23日(木) 歯科検診
6月13日(木) 内科検診

◆2年生◆

5月9日(木) 内科検診
6月6日(木) 歯科検診

◆3年生◆

5月16日(木) 歯科検診
4月18日(木) 内科検診

※欠席等で健康診断を指定医療機関で行う場合、無料で受けられますが、受けられる期間は6月30日までです。

学校医の先生方を紹介します

- ・学校医 久保田 直邦先生
- ・学校歯科医 松井 一訓先生
- ・学校薬剤師 古澤 淳子先生



養護教諭の中嶋栄美子です

みなさんが元気に充実した学校生活を送れるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートします。どうぞよろしく願います。

<みんなで考えて行動しよう! 「学校の新しい生活様式」>

今年度も感染症対策を行いながら、楽しい学校生活にしましょう。

マスクは個人の判断となっています。感染状況や自分の体調、気温に合わせて、使う・使わないを判断しましょう。また、マスクをしていない時の咳エチケットに気配りできるといいですね。

手洗い・手指消毒・毎日の健康観察・換気など、マスク以外の感染症対策は継続です。毎日、清潔なハンカチは忘れずに持ち歩きましょう。

登校前	家を出る前	○自分の体調を確認しましょう ※発熱や風邪症状がある場合は、無理せず自宅で休養して、保護者と受診の相談をしましょう
学校での生活	登校	○交通安全に気をつけて登校しましょう
	登校後	○カバンを置いてすぐに手洗いをする(石けんをつけて30秒)
	朝の会	○健康観察 ※体調が悪い時は、すぐに先生に伝えましょう
	授業中	○必要に応じて換気をしましょう(前方窓と後方のドア2カ所を開ける)
	休み時間	○トイレの後など、しっかり手洗いをしましょう



手を洗おう

	<ul style="list-style-type: none"> ○こまめに水分補給をしましょう ○必要に応じて換気をしましょう 	
給食	<ul style="list-style-type: none"> ○しっかり手を洗いましょう ○換気をしましょう ○体調不良者は給食当番をしないようにしてください 	
清掃	<ul style="list-style-type: none"> ○清掃後にはしっかり手洗いをしてから教室に戻りましょう 	
部活動	<ul style="list-style-type: none"> ○体調不良時は下校しましょう ○後始末後に手洗いをしましょう 	
下校	<ul style="list-style-type: none"> ○交通安全に気をつけて下校し、帰宅後は手洗いを忘れずにしましょう 	

保健室利用ガイド

学校には様々なルールがありますが、保健室にもあります。必要な人が必要なときに利用できるように、ルールを守って保健室を利用してください。

こんなときは保健室に来てください ～保健室でできること～			
からだの具合が悪くなった時 体温を測ったり、どうして具合が悪くなったかを一緒に考えたりします。具合によっては、1時間静養できます。	けがをした時 保健室では原則として、その日の学校でのけがの応急処置を行います。家庭で起こったけがや継続したけがの処置は行いません。	からだについて知りたい時 健康について調べたり、測定や検査をしたりできます。体調が悪い人がいる時は遠慮してください。	相談したい時や悩みがある時 みなさんの話を聞いて、一緒に解決方法を考えます。ゆっくり話が聞けない時は、放課後などになることもあります。
保健室ではできないこと		～守ってほしいルール～	
保健室には内服薬（飲み薬）はありません。必要な人は、主治医に相談し、処方された薬を持参しましょう。	寝不足で眠たいという理由でベッドは使用できません。日中に眠くならないように生活リズムを整えましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ○時間のけじめをつけましょう。（緊急時以外は休み時間に利用しましょう。） ○先生がいない時は、勝手に入らないでください。 ○保健室に来る前にできることを考えてみましょう。（傷口を洗う、トイレに行くなど） 	
来室するときは先生に伝えて 何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。	あいさつを忘れずに 入退室時は、ノックやあいさつをしてください。（失礼します。〇年〇組の△△です。ありがとうございました。）	ケガのことを教えてください 「いつ・どこで・何をしていた」の情報でどんな手当をするか判断します。	
保健室の中では静かに 体調が悪い人やけがの手当に来ている人などへの思いやりを忘れないでください。	保健室を利用するときの約束		使うときはひと声をかけて 保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に戻してください。
<p>保健室は学年やクラスに関係なく、みんなが利用するところです。 誰でも安心して利用できる保健室にするため、みなさんの協力をお願いします。</p>			