

保健室



わくわく どきどき・・・

新しい学年・新しいクラス・新しい仲間！
いよいよ新学期が始まりましたね。ちょっぴり緊張かな？ 疲れやすいこの時期は、**しっかり睡眠・しっかり食事** をとって、疲れをためないようにしましょう。これは、免疫力高める行動でもあり、新型コロナ感染予防対策のひとつです。

提出書類

*こどもの健康調査票 (11日に配布します。)

- こどもの健康調査票は表裏両面に記入欄があります。
- 別配布の「こどもの健康調査票」の記入にあたって、よく読んで記入してください。
- 内科・耳鼻科・眼科・歯科検診などの健康診断に使用します。

➡ **4月13日(水) 提出しめ切り**

保健室の利用について

<p>目的</p> <p>ケガをしたときの応急手当</p>	<p>目的</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>教えてほしい</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>聞いてください</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>ぎのうのやっ かえてー</p> <p>継続的な手当ではできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要などきに必要の人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

新型コロナウイルス感染症予防対応について

新型コロナウイルスのニュースを聞かない日はない・・・という状況がいまだに続いています。改めて予防するうえで必要なことや注意点を確認しましょう。

1. 基本的な感染症予防対策の徹底

- 毎朝、体温測定・体調チェック・・・**
「健康観察カード」を配布します。毎朝記入して、登校時には学校へ持ってきてきましょう。(発熱・風邪の症状などがあるときは、無理をせず自宅で休養しましょう。)
- 手洗い・・・**しっかりと洗いねいに石けんで 洗いましょう。登校したら、手洗いをしましょう。ハンカチ・ハンドタオルを持参しましょう。
- マスクの着用・・・**きちんと着用しましょう。予備のマスクを持ってきてきましょう。
- 教室の換気・・・**対角線2か所の窓・ドアを30cm開けておきましょう。

※感染予防対策も3年目に入り、予防対策の行動を忘れていているという人は、いませんか？ 学校生活は大勢の人と過ごします。今一度意識して、ひとりひとりが感染予防対策を続けてください。

2. 日常の健康管理

- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 学校で体調が悪くなったら、すぐに先生に伝えましょう。

※おうちの方へ：発熱・体調不良などで早退指示の場合は、ご家庭へ連絡いたします。毎日の連絡先がわかるようにしておいてください。よろしくお願いいたします。

保健室 養護教諭

からだやこころが大きく変化していく、二次成長期の中学生とプリンが好きです。どうぞ、よろしくお願いいたします。

保健室に入る時は、なるべく自分の言葉で「どうしたのか」知らせてください。マナーということもありますが、すぐに適切な対応ができるということもあります。伝える力をつけましょう。

保健室で一番人気の身長計。測定したいときは、必ず声をかけてください。保健室に他の生徒がいる場合などは、廊下に身長計を出して測定しています。