

# 保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和2年4月10日 NO.1  
海田中学校保健室発行「絆」

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年、新しいクラスになれば、緊張や戸惑いがあります。その為、1ヶ月くらいは心身ともに疲れやすくなります。早く、新しい環境に慣れて、自分の生活リズムをつくるよう心がけてください。

保健室では皆さんの“心”と“からだ”の健康を中心にサポートし、積極的生徒指導を行ないます。この「保健だより」をはじめ、“健康”についてお知らせしますので、いっしょに考えていきましょう。

保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

## 保健室の利用について

養護教諭は<sup>くずはらあきこ</sup>葛原昭子です。

よろしく願いいたします。

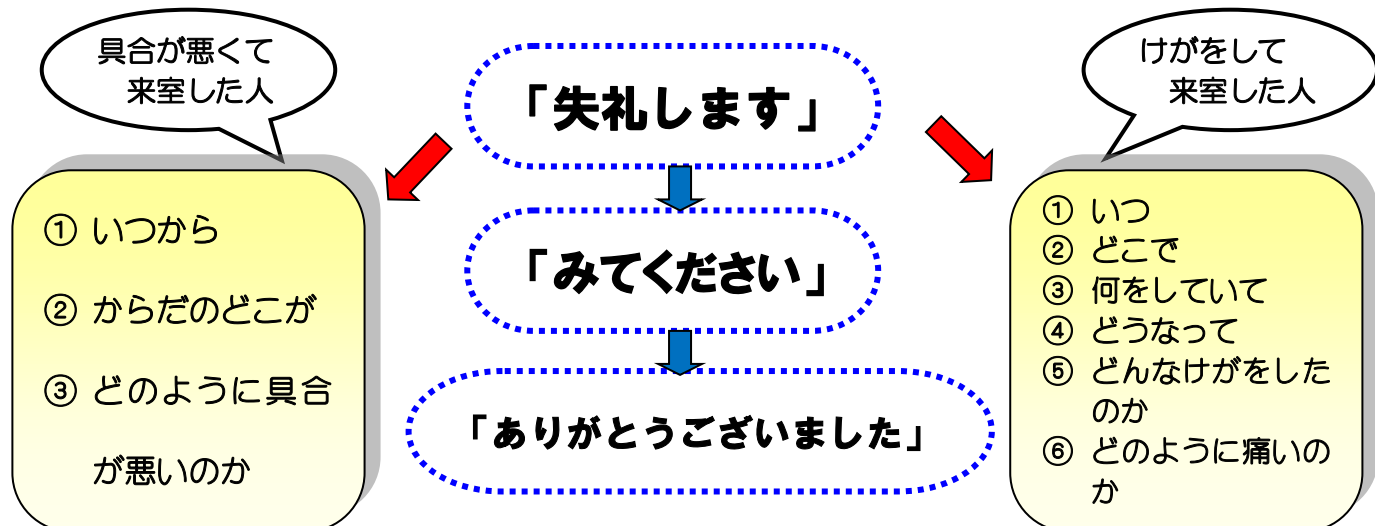
保健室は色々な人が利用する場所ですので、使用のルールやマナーを守ってください。

- 入室する時は、「失礼します」退室する時は「失礼しました」とあいさつをします。
  - ・手当をしてもらった時は、「ありがとうございます」が言えるようにしましょう。
- 学校でけがをしたり具合が悪くなったりした時に、応急処置をします。
  - (1) 体調不良、けがなどで来室する場合は、必ず授業の先生や職員室の先生に申し出て、「保健室利用カード」をもらってください。(休憩時間も同じ)
  - (2) 保健室での休養は、原則として1時間です。回復しない場合は、保護者連絡をして早退をします。(保健室の利用の目的は、経過観察や一時休養ですが、やむを得ない場合は配慮します。)
  - (3) 保健室は病院ではないので、内服薬は与えられません。
  - (4) 学校の管理下で、けがをして病院受診した場合は、給付手続きをしますので、早目に担任または部活動顧問に伝え、保健室へ知らせてください。
- 健康診断を行います。
- 健康に関する情報を発信したり、資料を提供したりします。
- 悩みや気になることがある時など、心や体の相談にのります。
- 健康を基礎とした生活指導を重視します。
- 各学年に応じた“自己管理能力”を高める手立てを一緒に考えます。
- 積極的生徒指導を基盤とした自立への対応を心がけます。



自分の体は自分で守りコントロールする力を身につけよう。

## 保健室に来たときのマナー



自分のことを、自分の言葉で伝えられるといいね!

## あなたの生活リズムをつくろう

## 生活リズムとは

地球上の生き物は、地球の自転に合わせた24時間周期で生活しています。明るい昼は活動、暗い夜は休養、そして3度の食事というように人間の体は一定のリズムを保って生きています。この体のリズムを大事にしながら自分のやることを組み立ててつくる生活日課をくり返すことを生活リズムといえます。

**ポイントは**

**「早寝・早起き・朝ご飯」**

- ① 起床時刻を決める  
↓ 例えば (6:30)
- ② 朝食を必ず食べる  
↓ (6:45)
- ③ 学校生活 昼食  
↓ (12:35)
- ④ 放課後 帰宅後  
部活・習い事
- ⑤ 夕食を食べる  
↓ (7:30)
- ⑥ 就寝時刻を決める  
(11:00)

朝食、トイレ、着替え、登校に余裕を持って設定する。もう実行しているね。

朝食は学習のエネルギーとなる大事な食事です。食べていない人は改めて！

人それぞれやることは違いますが、自分の時間・ルールを決め、実行する。

食事は、朝食、昼食、夕食の3回規則正しく食べることでリズムを整える。

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。「寝る子は育つ」です！12時前に寝て、翌日も元気に過ごす。

保護者の皆様へ

## ～新型コロナウイルス感染防止の心構え～

連日報道されている新型コロナウイルスの感染が拡大し、今もなお、油断できない状況です。

新学期を迎えましたが、**今後も予防の意識を高めていく必要があります。**ご家庭におかれましても、子供さんの健康管理の徹底をしていただきますようお願いいたします。

- ① 登校前に体温を測り、「健康観察カード」へ体調不良の有無を記入し、学校に提出させてください。発熱、倦怠感、風邪症状を有している場合は、登校を控え、早目に受診させてください。
- ② のどの痛みや咳が出る場合は、必ずマスクを着用させてください。
- ③ 手洗い・うがい・室内換気を心がけさせてください。
- ④ 十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけさせてください。
- ⑤ 人混みや多くの人が集まる場所へ出かけるのを控えさせてください。

**新型コロナウイルス対策は、一人一人の心がけが大切です。**