

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和3年4月12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^{くずはらあきこ}葛原昭子です。

よろしくをお願いいたします。

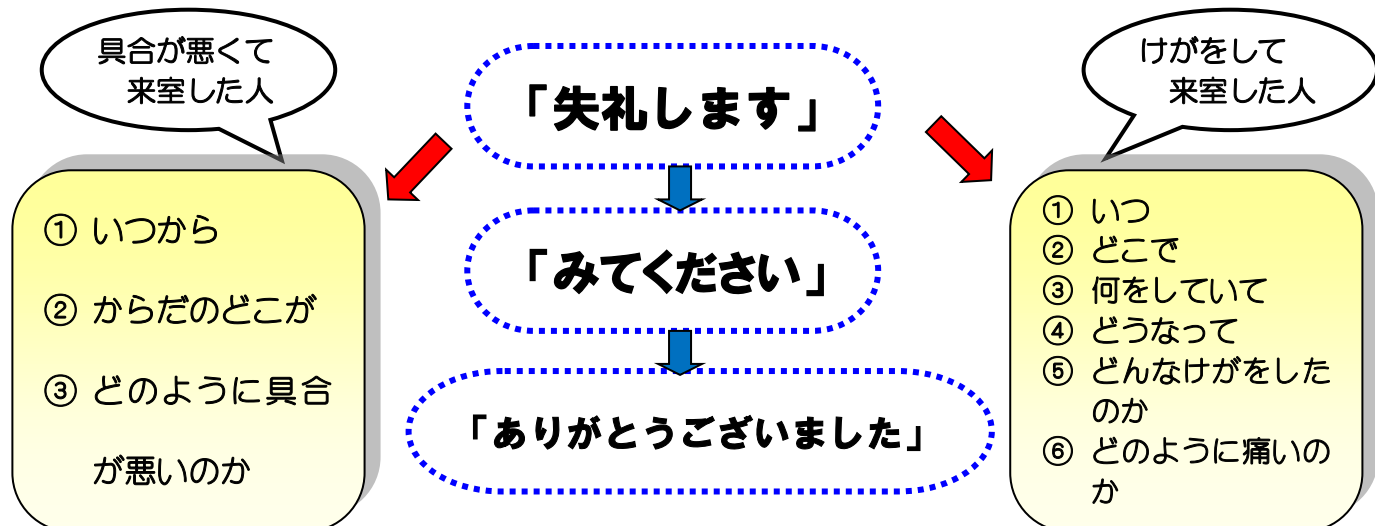
保健室は色々な人が利用する場所ですので、使用のルールやマナーを守ってください。

- 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！

毎朝の健康チェックを 忘れずに!

かぜの症状
(咳、のどの痛み
など)は?

だるさや
息苦しさは?

今朝の
体温は?

味覚や
嗅覚に
異常は?

家族に
体調の
悪い人は?



保護者の皆様へ

~新型コロナウイルス感染防止の心構え~

昨年から報道されている新型コロナウイルスの感染は、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。**御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、早目に医師受診し、学校への報告をお願いします。
- ② 御家庭でも咳が出る場合は、マスクの着用をお勧めします。(飛沫感染防止)
- 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。

・・・**登校時にはマスクを着用させてください**・・・