

ほけんだより 4月

令和5年4月11日
三次市立甲奴中学校
保健室



新学期が始まりました。新しい教室、新しい先生、新しいクラスの友達……。春はたくさんの出会いがある季節です。もしかしたら、あなたの人生を変えるようなとても素敵な出会いがあるかもしれないですね！

新しい環境であるからこそ、忙しさや緊張から体や心の疲れが出やすい時期です。また、疲れから、免疫力が下がっていると感染症にかかりやすいので、睡眠・食事などの生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。体も心も我慢しすぎないよう保健室を上手に利用してくださいね。

定期健康診断について

検診内容	日程	対象	検診医（校医）
心電図検査	4月 12日（水） 9:30～	1年生	三次臨床検査センター
身体測定（視力・聴力）	4月 14日（金） 6校時	全学年	
歯科検診	5月 17日（水） 13:30～	全学年	甲奴歯科診療所 土江先生
耳鼻科検診	5月 18日（木） 午後	全学年	ひさゆき耳鼻咽喉科 久行先生
眼科検診	5月 25日（木） 14:00～	全学年	藤原眼科 藤原先生
内科検診	6月 13日（火） 13:35～	全学年	甲奴診療所 重岡先生
尿検査	日程が決まり次第お知らせします	全学年	三次臨床検査センター

それぞれの検査の受け方や注意事項などは、各検診前に保健だよりを配布するので、よく読んでくださいね。

春休みで生活リズム乱れていませんか・・・？

『春休みはゲームばかりしていた。』『課題をやりきるために、遅くまで起きていた。』・・・そんな話をよく聞きます。

やりたいこと、やらないといけないこともあるでしょうが、睡眠を削ってしまうと日中の生活がしんどくなったり、病気にかかりやすくなります。

休み明けは慣れるまで体力勝負！！**早寝**を心掛けてください。



こんな時は保健室へ来てください！

保健室は、誰でも利用できる『みんなの保健室』です。
みんなが気持ちよく利用できるように、ルールを守ってくださいね！

けがの手当てを
したい時

体調が悪い時

体や心の
健康について
知りたい時・
調べたい時

相談したい
ことがある時・
心がしんどい時

メダカケースもいます！

見に来てね♪

保健室でのルール

- ①来室する時は、次の授業の先生に伝える。（授業中であれば、その授業の先生）
- ②緊急の場合以外（軽度なけが等）は、できるだけ休み時間を利用する。
- ③保健室での休養は、原則1時間までとする。（特別な事情がある場合を除く）
- ④内服薬は出せません。
- ⑤保健室内にある計測器具を使いたいときは、一声かける。

★お願い★

保健室では、けがの応急手当を行います。学校外でのけがや継続するけがの手当ては、ご家庭でお願いします。

保健室 小林の小話コーナー

甲奴中学校2年目になりました。養護教諭の小林由佳です。『心も体もホッとできる保健室』を目指し、生徒のみなさんが健康で安心して学校生活が送れるよう、保健室からサポートしていきたいと思っています。今年度もよろしくお祈りします。

先週嬉しいことがありました！掲示物の『今日は何の日ボード』を先週は始業式・入学式だったので、掲示していなかったのですが、一人の生徒が保健室に来て「どこにありますか？」と聞いてくれました。「楽しみにしてくれているの？」と聞いたところ、「はい」と笑顔で答えてくれました。私はそれがとても嬉しかったです。掲示物や保健室の取組に素直に反応して楽しみにしてくれるみなさんが大好きです。ありがとう！バタバタしている日は、昼過ぎになることもありますが、『今日は何の日ボード』毎日欠かさないように、がんばるぞ～♪

甲奴中学校の感染症対策です！

みんなで意識して、感染症対策に取り組んでいきましょう。

健康観察カード

- ・毎朝、家を出る前に自分の健康状態のチェックや検温結果を記入した後、おうちの人にサインをもらって、風邪の症状がなければ、健康観察カードを持って登校し、サポートルーム前のボックスに提出して教室に上がる。
- ・健康観察カードを忘れてしまった人は、サポートルーム前にボードがあるので、自身の健康状態や検温結果を記入して教室に上がる。
※風邪の症状（発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、腹痛など）がある場合には、無理して登校せず、よくなるまで自宅でゆっくり休みましょう。



手洗い

- ・こまめに石けんで丁寧に手洗いする。

その他の手洗いのタイミング

- ①外から教室へ ②咳やくしゃみ鼻をかんだとき ③給食の前後 ④掃除の後
- ⑤トイレの後 ⑥共有の物を触った後 ⑦部活動の前後 等

- ・手洗い後は、自分のハンカチで手をふく。（ハンカチの貸し借りはなし！毎日忘れないように持ってきてね。）

マスクの着用

- ・基本的にはしなくていい。 ※不安な人はつけても OK
- ・咳やくしゃみの際には、咳エチケットを行う。
- ・マスクを着用して運動する際は、熱中症の危険性からマスクを外しての活動が望ましい。

感染症対策の持ち物

- ・清潔なハンカチ
- ・ティッシュ
- ・（必要な人）マスク、マスクを置く際の清潔なビニールや布等

掃除

- ・掃除終了後は、手洗いをする。
- ・教室の生徒机は、机用のクロスで水拭きをする。（アルコール消毒はなし）

【掃除と消毒の考え方】

消毒は、感染の元となるウイルスをなくしたり、減らしたりする効果はありますが、学校生活の中で消毒によりウイルスをすべてなくすることは困難です。このため、一時的な消毒の効果を期待するよりも、掃除により清潔な空間を保ち、健康的な生活により抵抗力を高め、手洗いを徹底することの方が重要と考えられています。

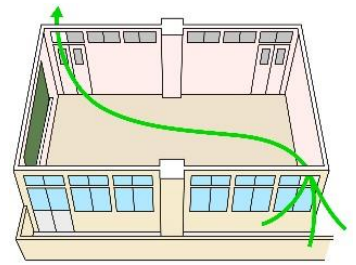
換気

- ・常時、対角線上に窓を開ける。休憩時間は2～3分程度、全開にする。

給食

- ・給食前後は手洗いする。
- ・準備時に配膳台は、アルコール消毒で拭く。
- ・生徒机は、机用のクロスで水拭きする。
- ・机は前向きにする。
- ・大声でなければ、黙食の必要はない。

20 cmぐらいでも大丈夫！



部活動

- ・風邪の症状（発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、腹痛など）がある場合には部活動への参加はせず、自宅で休養する。
- ・活動の最初と最後は、手洗いを行う。
- ・屋内で活動する場合は、こまめな換気をする。
- ・部室の利用は短時間にする。

生活習慣

- ・免疫力アップが感染症予防には一番大切です。「しっかり寝る」「適度な運動」「バランスのとれたおいしい食事」この3つを忘れない！

もしも身近な人や場所で新型コロナウイルス感染症にかかった人がいた場合や、マスクの着用の有無などから、誹謗中傷やいじめなど絶対にしないようにしましょう。