

保健だより

# すこやか

三次市立八次中学校 保健室  
令和4年4月7日(木)  
No. 1

## 笑顔いっぱい的一年に!



新しい学年のスタートです!

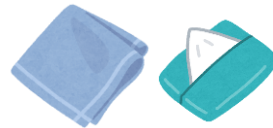
昨年度は、新しい生活様式の中、みんなで元気に過ごせるように自分に出来ることは何か考え行動してきた一年でした。自分やまわりの人を大切に作る気持ちを持ちながら、よく頑張っていたと思います。今年も、元気で笑顔に過ごせるようにしていきます!

## みんなで元気に過ごすために・・・

### 自分の体調の変化に気づくことが大切!

- いつもと違うと感じた時は、体温を測っておうちの人に相談しましょう。
- 『健康観察カード』に記入し、登校時に教室の前に提出しましょう。
- 体調が良くない時(熱が37.5℃以上等)は、無理をせず体を休めましょう。
- 咳が出ている時や体調が良くない時はマスクを着用しましょう。

### 咳エチケットを心がけよう



○ マスクをしていない時に咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチや袖を使って、口や鼻をおさえるましょう!



手にウイルス等をつけないためです。

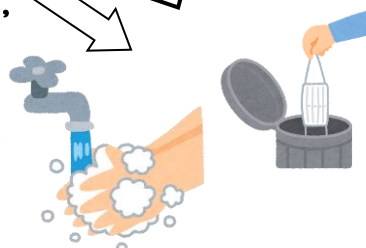
○ 人に向けて咳やくしゃみをしない。



○ とっさに手でおさえてしまったら、せっけんで手を洗おう!



使ったマスクやティッシュは、自分でごみ箱に捨てよう!



### こまめに手洗いをしよう

- 各手洗い場に泡ハンドソープを置いているので、食事前や外から帰ってきた時などこまめに手洗いをしましょう。また、各教室などに手指用消毒を準備しているので必要に応じて使いましょう。

**このように洗うとGOOD!**

汚れの残りやすい部分は念入りに・・・

石けんをつけ手のひらをこする

手の甲にのばしてこする

指先・爪の間をこする

手首も忘れずに洗う

親指・手のひらをねじり洗います

指の間を洗う

手洗いは、せっけんをつけて流水で30秒! ♪ハッピーバースデー♪を2回!

ハンカチ・ティッシュも忘れずに持ってきてましょう!

手の甲 手のひら

最も洗い残ししやすい部分  
やや洗い残ししやすい部分

### こまめに換気をしよう



- 休憩ごとに教室の窓を開けて、空気を入れ替えをしましょう。

### 十分に睡眠と食事をとろう

- 病気に対する抵抗力(免疫力)は、十分な睡眠と食事をとることが大切です。また、体温が36度~37度で免疫力を発揮することができると言われていているので、食事(特に朝ごはん)をしっかり食べ、体の中から体温を上げましょう。



# 今年度の健康診断の日程

4月13日(水) 身体測定 (身長・体重・視力・聴力)

※体操服で測定しますので、準備を  
しましょう。

20日(水) 尿検査提出日(予備日21日・27日・28日)

27日(水) 内科健診 3年生 福山先生

28日(木) 内科健診 2年生 近藤先生

5月11日(水) 眼科健診 全学年 小川先生

16日(月) 心電図検査 1年生

19日(木) 内科健診 1年生 鳴戸先生

20日(金) 歯科健診 3年生 森本先生

26日(木) 耳鼻科健診 全学年 広島市 半田先生

※健診の3日前までに耳そうじをしておきましょう。

6月16日(木) 歯科健診 2年生 折田先生

30日(木) 歯科健診 1年生 松田先生

必要な準備や結果については、その都度、お知らせしますので、  
ご協力をお願いします。



## 保健調査票等の提出をお願いします!



1学期は、自分のからだや成長の様子を知るための健康診断を行います。  
今回の保健だよりの裏面に健康診断についてお知らせしていますので、ご覧  
ください。

なお、健康診断についてはその都度詳しくお知らせしますので、ご協力をお願いします。

6日に次のものが入ったみず色の封筒を持ち帰っています。中を確認して頂いて、  
必要事項を記入して4月11日(月)までに提出をしてください。

- ①保健調査票・・・健康管理や健康診断の参考資料として活用します。
- ②緊急連絡カード・・・緊急に病院に受診する必要がある時に利用します。

今後も健康診断にかかわって健康調査や提出物等お願いすることが  
ありますが、ご協力をよろしくをお願いします。  
健康面等で気になることがあれば、いつでもご相談ください!



## 日本スポーツ振興センター 災害給付制度について

学校の管理下(通常経路での登下校も含む)でけがをして受診した時、  
医療点数が500点以上の場合は、給付金が支給されます。

掛金は、三次市が負担しています。

帰宅してから受診された場合も、手続きをしますので、  
連絡をお願いします。

以前は確認のため領収書の提出をお願いしていましたが、こども医療を利用した  
場合は領収書の提出はしなくても良いこととなりました。

ただし、窓口で3割負担や治療用装具を購入した場合は領収書の提出をお願いする  
ことがありますので、ご協力お願い致します。



## よろしくお願ひします!

養護教諭の林久美子です。生徒の皆さんが、元気いっぱい 笑顔いっぱいで  
過ごせるよう保健室からサポートしていきます!

私が大切にしていることは、笑顔とさわやかなあいさつです。

お互いに自然に声をかけることができると、元気が出てきますよね。

元気いっぱいの一年にしていましょよう!

よろしくお願ひします!



おはよう!

ありがとう!



ごめんね~



また明日!