

# ほけんだより 4月号

いよいよ新年度が始まりました。体調は万全ですか？新しい生活に期待や意欲にあふれる一方、不安や緊張もあると思います。そんな新鮮な気持ちを忘れずに、健康で有意義な学校生活を送れるよう、まずは新型コロナ感染対策と規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## みんなの保健室 ルールやマナーを守って 利用しましょう

<b>目的</b>  ケガをしたときの救急処置	<b>目的</b> <small>だいじょうぶ</small>  体の調子がすぐれない	<b>目的</b>  体や健康について学びたい	<b>目的</b>  心配事や悩みを相談したい
<b>注意</b>  NG 継続的な手当はできません。家でしてね	<b>保健室を利用するときの約束</b> 必要なときに必要な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。		<b>注意</b>  Sorry 内服薬は出せません
<b>ルール</b>  せんせー 先生にことわってから来る	<b>ルール</b>  すみません 入室退室時にはあいさつ	<b>ルール</b>  NG 室内では静かに	<b>ルール</b>  いいですか？ 備品等に勝手に触らない

### 保健室の利用については・・・

- ★緊急の場合をのぞき、休み時間・放課後に利用してください。
- ★学校でのケガや病気に対応します。自宅でのケガ等は自宅で処置を。
- ★継続的な手当はできません。
- ★内服薬（飲み薬）の提供はできません。
- ★保健室内での飲食・携帯電話の利用は禁止です。
- ★かならず、担任の先生や学年の先生に許可をもらってから来てください。



### ～お知らせ～

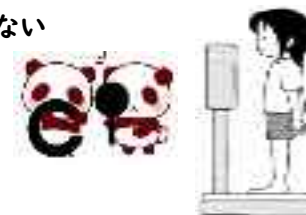
今年度から、カウンセラーとして  
岩佐 南実（いわさ みなみ）先生が来てくださる  
ことになりました！

\*日程が決まったら、お知らせします！




健康診断は発育状態や健康状態を調べるとともに、病気や異常を早期に発見し早期治療につなげるためのものです。検査の日は欠席・遅刻のないように健康管理をしっかりとしましょう。

事前に相談したいことがあれば、担任か保健室に申し出ましょう。



### 4月の予定

月/日(予定)	検査項目	注意することなど
4/14(木) 身体測定	身長 体重 視力 聴力1・3年	・メガネ・コンタクトを忘れないように 欠席者とメガネ・コンタクトを忘れた人の測定は後日、実施します。 
4/18(月) 9:00~	心電図(1年) 結核検診 (1年・職員)	・心臓に異常がないかを調べます。緊張していると検査ができません。リラックスしましょう！各自タオルを持参しましょう。 ・結核に感染していないかを胸のレントゲンを撮って調べます。欠席者は病院での検診になります。
4/21・28(木)	眼科検診	・眼の病気がないかを調べます。前髪の長い人は、じゃまにならないようにしておこう。化粧は厳禁です！

### 健康診断でお世話になる校医さんをご紹介します！

	内科 城井先生 山本先生		
	眼科 釜本先生		
	歯科 鈴木先生		
	薬剤師 山口先生		

です。 よろしくお願ひします。

### ★健康診断の結果について

学校での健康診断の結果で受診が必要な場合は、プリントでお知らせします。  
プリントをもらった人は、早めに専門医の検診・治療を受けましょう。  
受診後は必ず結果を学校に提出してください。



☆学校管理下での“ケガ”などについては、スポーツ振興センターより給付金が出る場合があります。ケガをしたときは、担当の先生（授業中は教科担当・部活動では顧問）と担任に報告し、手続きについて指示を受けましょう。



### 食べて健康！ 季節の野菜 ニラ/新タマネギ

#### ●ニラ

ビタミンA・B2・C・カリウムなどを豊富に含み疲労回復、冷え性改善、整腸作用、ガン予防の効果がある。



#### ●新タマネギ

涙を出させる成分硫化アリルは新陳代謝を盛んにし、血液をサラサラにする働きにより、高血圧や糖尿病などに効果がある。さらに糖質代謝に欠かせない、ビタミンB1の吸収を促す働きもあるといわれている。



# 今年度も新型コロナウイルス感染症に気をつけよう!!

マスク生活も3年目になりましたね。新型コロナウイルスは、次々と変異株が出現し、いつ終息するのか、まだまだ先の見えないところですが、新しいクラス・学年・学校でみんなが健康で安心して過ごせるように、感染予防対策を続けましょう!



## \*引き続き、接触感染・飛沫(エアロゾル)感染に注意して生活しましょう!!

↓毎朝、必ず検温! トシ!!

**こまめに健康観察 しっかり報告**

体温計はわきの下の中心に、腕に対して30-40°の角度で差し込む。

**症状なくてもマスク着用**

元気=大丈夫ではない。無症状なだけかもしれない。

屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

**3密を避ける**

× 密室で  
× 近くでわちゃわちゃ  
× みんなでわちゃわちゃ

**思いやりの距離 2m**

**換気**

**手洗い or 消毒 30秒**

石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

つめを短く切りましょう



①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲をのばすようによくこすります。



③指先・つめの間をしっかりとこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥手首も忘れず洗いましょう。



注意:アルコール消毒の前にまずは流水と石けんによる手洗いを!

★アルコール消毒では手についた汚れは落とせません。汚れの中に潜んでいるウイルスは生き残ったままです。しっかりと手を洗い、泡で汚れを取り除くことが重要。

洗い終わったら、清潔な



## おさらいしよう! マスクの使い方

着け方 (一般的な不織布マスク)



外し方・捨て方



コロナウイルス感染症について学校では、次のことにも気をつけましょう!

- \*食事の前、トイレの後以外にも、こまめに石けんでしっかり手を洗う (毎日、清潔なハンカチ・タオルを持ってくる) \*教室の換気をする
- \*こまめに水分補給をする (ペットボトルなどの回し飲みをしない)
- \*人の持ち物には手を触れない・物の貸し借りをしない (タオル・ハンカチなども)
- \*むやみに目や口・鼻に手を触れないようにする



毎日登校前に検温を!! (体調が悪い場合は、学校に連絡をして登校を控える)

- ・発熱 ・せき ・頭痛 ・のど痛 ・体がだるい ・においや味がわかんない



## 『あなたの席は「異常なし」?』

新年度をむかえ、入学した1年生はもちろん、2・3年生のみなさんも教室が替わったり、机イスが替わったりしました。新しい環境でこれから1年間過ごしますが、いま、席に着いているときに

- 黒板の文字が見えにくい
- 先生の声が聞こえにくい
- イスや机が高すぎる
- イスや机がグラグラする (こわれている) ... といったことはありませんか。

こうしたことがあると、クラスでの生活の中で、授業をしっかりと受けられない、勉強に集中できないだけでなく、思わぬ体のトラブルやけがにつながるかもしれません。

