

保 健 だ よ り



R4. 5
河内中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年がスタートしました。新しい環境・新しい友だちに囲まれて過ごす毎日に慣れてきましたか。

新しいクラスや環境での経験は、みなさんをさらに大きく成長させてくれます。不安だなあと思うことにも、後悔しないようによく考えて行動してください。

保健だよりでは、みなさんが自分の体や心の健康を守っていくための情報を伝えています。

どうぞよろしくお願いします。



5月の保健目標

正しい姿勢で学習しよう

* 爪のびていませんか？

伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に運動や作業時の邪魔になり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりもします。

手のひらから見て、指先から爪が見えない長さがBESTです。

今のみなさんの爪の長さはいかに！？ 長い人は切ってくださいね！！



コロナウイルス感染拡大予防について



新型コロナウイルス感染症は、収束の兆しを見せるどころか変異株が出現し、まだまだ心配であり、規制のかかった生活が続きます。そんななか、日々の自分の体調を知り管理することは大切です。そのためにも毎朝の検温は必ず行ってください。

自分の体調に変化を感じ、心配な症状があるときには、人との接触を避け、早めの休息と医師の診察を受けるようにしましょう。

自分のからだです。
大切にしてください。

コロナ？



ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

予防方法は同じです



定期健康診断の日程

5月

5 / 9 (月) 学校心臓検診 1年 8:45～
 5 / 12 (木) 耳鼻科検診 全学年 8:50～
 5 / 18 (水) 尿検査1回目 全学年 8:45 回収厳守
 5 / 19 (木) 眼科検診 全学年 9:00～
 5 / 24 (火) 内科検診 しらさぎ 2年 13:30～
 5 / 27 (金) 尿検査2回目 該当者 8:45 回収厳守
 5 / 31 (木) 内科検診 しらさぎ 3年 13:30～

6月

6 / 2 (木) 歯科検診 しらさぎ 2年 1年1・2組
 8:45～
 6 / 7 (火) 尿検査3回目 該当者 8:45 回収厳守
 6 / 14 (火) 尿検査4回目 該当者 8:45 回収厳守
 6 / 17 (金) 内科検診 1年 13:30～
 6 / 30 (木) 歯科検診 3年 3年 1年3・4組
 8:45～

が っ こ う い し ょ う か い
 学 校 医 の 紹 介

〈内科医〉 関谷 栄 先生
 (関谷内科医院)
 〈耳鼻科医〉 鱒淵 優子 先生
 (ますぶちクリニック)
 〈眼科医〉 永田 紀子 先生
 (永田眼科クリニック)
 〈歯科医〉 長谷川 英一 先生
 (長谷川歯科医院)
 〈薬剤師〉 須藤 美江子 先生

先生方にお会いしたら、
 気持ちのいいあいさつを！



★健康診断は自分の体を知る
 チャンス！検診の日には欠席せ
 ず、受診できるようにしましょう。



保健室のルール

保健室には、担任の先生や授業の先生に伝えてから来室しましょう。

保健室は河内中のみなさんが利用できる場所です。

ルールやマナーを守って、利用するようにしましょう。



継続的な手当てはNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのばんそうこうや湿布、ガーゼの張りかえは家庭で処置することをお願いします。

保健室で行うのは、
 応急手当だけです。



勝手にさわらない

応急処置の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に必ず声をかけてください。

使い方を間違えて壊れると、たくさんの方が困ります。



休養は原則1時間まで

- 体調が悪く授業に参加できない場合
 - 休養しても回復しない場合
 - 周りの生徒へ感染の危険がある場合
 - 医師の診察・治療が必要と判断されるケガ
- 以上のような場合は、保護者へ連絡し、早退・お迎え等の対応をします。
 ご理解、ご協力よろしく
 お願いします。



飲み薬はあげられません

医療行為になってしまうため、保健室では、飲み薬は用意していません。頭痛や喘息のお薬、目薬など必要な薬がある場合は、事前に担任の先生に相談し、持参してください。



さわがない！

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。

体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮(優しい気持ち)をお願いします。

