

4月のほけんだより

宇都宮市立清原中学校
令和4年4月8日

チューリップの花言葉は「思いやり」。「思い」は目に見えないけれど言葉や行動に移すことで「思いやり」は伝わります。新年度、新学年、新クラス、担任の先生も変わります。ひとりひとりが相手を「思いやれる」1年間にしてほしいと思います。



こんなとき

保健室にきてください

1

ケガをしたとき

2

具合が悪いとき

3

自分のからだについて
知りたいことがあるとき

4

悩みがあるとき…など

保健室では

マナーを守りましょう

1

寝ている人が
いるかもしれないから…

入るときは、しずかにあいさつを

失礼します

大きな声を出さないで

なるべく少人数で

2

担任の先生に「保健室に
行きます」と伝えてから来る

3

ありがとう
ございました

出ていくときも
あいさつをしましょう

【保健室利用時の約束】

- ★入室時は学年、クラス、名前を言ってください。退室時のあいさつも忘れずにしましょう。
- ★けがをして傷口が汚れている時は、水道で汚れを落としてから来室してください。
- ☆利用したときは、病気の記録または、ケガの記録に記入してください。
- ★保健室から借りたものは(湯たんぽや保冷材、下着、ジャージ類)必ず返却してください。
- ☆保健室を利用したときは、担任の先生や保護者に利用したことを伝えてください。

●●●保護者の皆様、生徒の皆さんへ●●●

保健室での休養は原則1時間となっています。具合が悪く体調が回復しない時は、担任または学年の先生から早退のお電話をいたしますのでご承知おきください。

裏面も見てください!!

新型コロナウイルスを含めた健康観察について

新型コロナウイルスの感染がいまだ続いています。新年度の学校生活が楽しく送れるように、お子さんの健康観察をお願いします。

毎朝自宅で検温を忘れずにしてください。学校に来てから健康チェック表に記入してもらいます。体温が37.5℃以上の場合や体調がすぐれない時は登校させないでください。欠席の際は、出席停止の扱いになります。また朝から体調がすぐれない時には、無理せず家庭で休養させてください。症状によっては医療機関の受診をお願いします。

～健康観察のポイント～

- ☐ 発熱や具合の悪いところはないですか？
- ☐ せきや強いだるさ、息苦しさはありませんか？
- ☐ のどの痛みはありませんか？
- ☐ 朝ごはんはきちんと食べましたか？
- ☐ 睡眠はしっかりとれましたか？
- ☐ 排便がありましたか？ 下痢や便秘はしていませんか？



清原中の新型コロナウイルス対策

- * 定期的な換気を行う。
- * 次亜塩素酸水(ハセッパー水)を定期的に散布する。
- * 教室に入る前、トイレの後、給食前には手洗いをする。
(教室前に手指アルコールを用意してあります。)
- * 給食当番は配膳前に手指消毒をする。
- * 給食は前向きで黙って食べる。
- * 友達や先生とできるだけ密接しないようにする。
- * マスクは各自で用意する。(できる範囲内で)
- * 清掃時、階段の手すり、ドアノブ、スイッチ等を次亜塩素酸水で消毒する。
(ハセッパー水という商品を使用しています。)



給食後に歯みがきをしましょう!!

中学生は永久歯が生えそろう時期のため、丁寧に歯みがきをすることが大切です。また口臭、歯周病予防のためにも給食後、歯みがきをしましょう。

●年度初めに歯ブラシを準備しましょう!

歯みがきの約束

- 給食前、コップに水を入れてきます。給食後、食器を片付けてから自分の席で歯磨きをします。
- 歩きながらの歯みがきは大きな事故につながるので、絶対しないでください。密にならないように水道はゆずり合って使いましょう。



4月の保健目標 自分の体を知ろう!!