



宇都宮市立清原中学校
令和3年4月8日

入学、進学おめでとうございます。新年度がスタートしました。新しい学年、新しいクラス…。たくさんの「新しい」に出会う皆さんは、緊張と不安とで心が忙しい毎日になると思います。

早く慣れようと焦ってしまうこともあるかもしれませんが、自分のペースで大丈夫です。保健室からも皆さんのことを応援します。



保健室ってこんなところ

保健室のルールを
守って利用しよう。

こんにちは。養護助教諭の
佐藤 純 です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポート
していきます。一年間よろしくお願いします。

だれが使う？

だれでも
使える場所です

ただ、ケガ・体
調の具合によって、
順番通りに対応で
きないときがあり
ます。

思いやりの心で
協力をお願いします！



いつ使う？

こんなときは
来てください

ケガをした

体調がわるい

悩みや
相談事がある

体や心について
知りたい



どうやって使う？

守ってほしい
ルールがあります



来室するときは、先生と一緒に。

必ず、教科または担任の先生に伝えてから来室します。

何も言わずにいなくなると、
周りのみんなが心配します。



保健室の中では静かにする。

大きな声は出さないようにしてください。

しんどくて休んでいる人
がいるかもしれません。



ケガのことを教えて
ください

「いつ・どこで・何をしていた」の情
報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは、声をかけて
先生に了解をもらおう。

保健室のものは勝手に触ら
ず、使ったら元の場所に。



☆ 皆さん忘れていますが、入室時はあいさつとクラスと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。

★ 特に傷口が汚れている時は、水道でよく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(湯たんぽや保冷材など、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話してください。

**裏面も
見てね!!**

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、お子さんの登校前に健康観察をしてください。

毎朝自宅で検温を忘れずにしてください。学校に来てから検温カードに記入してもらいます。体温が37.5℃以上の場合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してください。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～

- ☐ 熱や具合の悪いところはないですか？
- ☐ せきや強いだるさ、息苦しさは続いていませんか？
- ☐ 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？
- ☐ 排便はありましたか？ 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。
- * 定期的次亜塩素酸水(ハセッパ水)を定期的に散布する。
- * 教室に入る前、トイレの後、給食前の手洗いをする。
(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次亜塩素酸水(ハセッパ水)で手指消毒をする。
- * 前向きで給食を食べる。
- * 友達や先生とできるだけ密接しないように心がける。
- * 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の消毒。
(ハセッパ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、丁寧に歯みがきすることが大切です。また口臭、歯周病予防のために給食後、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もゆす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!!