

令和5年4月

宇都宮市立瑞穂野中学校

保健室

保健だより 4月号

入学・進級おめでとうございます。

今年度着任いたしました養護教諭の井澤です。

新しい環境、新しい友達との出会いにワクワクしている人も多いと思います。張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。

皆さんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。よろしくお願いします。



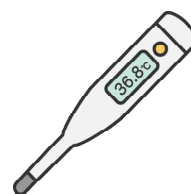
○朝の健康観察について○

元気に学校生活が送れるように、登校前に健康観察をしましょう。

「健康チェックカード」を活用して健康観察を行います。

毎朝体温を測定して記録しましょう。

※発熱や倦怠感、喉の違和感などの風邪症状があり、普段と体調が異なる場合は登校を控えてください。



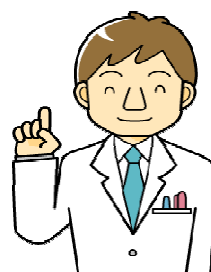
新型コロナウイルス感染症対策に関して

- ・登校前に必ず体温を測定しましょう。
- ・人との距離を考えて過ごしましょう。
- ・体調が悪い場合は登校を控え休養をしましょう。
- ・教室は常時換気しています。
- ・こまめに石けんで手洗い、手指消毒をしましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。

●学校医・学校歯科医・学校薬剤師一覧●

お世話になる先生方を紹介します！

内科	緑の郷 佐々木クリニック	佐々木 龍 先生
眼科	おおくぼ眼科	大久保 好子 先生
耳鼻科	みずほの耳鼻咽喉科	梶 博幸 先生
歯科	ごとう歯科医院	後藤 啓一 先生
薬剤師		嶋田 有香 先生



4月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

わかるかな？

保健室のルール

みなさんが気持ちよく保健室を利用するために、ルールを守りましょう！



保健室に来室する前は…

- できるだけ学級担任や教科担任に許可をもらってから利用しましょう。
※緊急の場合は直接来てもいいですが、周りの人に伝えてもらいましょう。
- 傷口が汚れている時は、必ず水道水で洗ってから来室しましょう。



保健室に来室した時は…

- 入退室時はあいさつをしましょう。
- 具合の悪い人が休んでいることがあります。静かに利用しましょう。
- 保健室にあるものは、先生に声をかけてから使用しましょう。
- けがで利用した場合は、記録用紙にけがの状況を記入しましょう。
- けがをした理由や体の具合をはっきりと伝えましょう。
 - ・けがの場合：いつ／どこで／何をしていた／どうしたのか
 - ・病気の場合：いつから／どこが／どうしたのか



来室した後は…

- 使ったものや借りたものは必ず戻しましょう。
- 保護者の方にも保健室を利用したことを伝えておきましょう。

学校管理下でケガをしたとき

災害共済給付金

利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡し

しますので、治療を始めたら、すぐに

保健室までお知らせください。

学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、
修学旅行、林間学校、水泳指導、
休み時間、登下校中 など

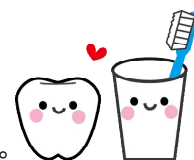
給食後に歯をみがこう！

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。

給食後も歯みがきをして気持ちよく過ごすためにも、年度初めに歯ブラシを準備しましょう！

奥歯のみぞや歯と歯の間、歯と
歯肉の境目などみがき残しの多い

ところに気を付けながらみがきましょう。



保健関係書類の提出について

4月13日(木)までに提出してください。

- ☐ 保健調査票（全学年）
- ☐ 緊急連絡カード（1年生）
- ☐ スポーツ振興センター加入同意書（1年生）
- ☐ 心臓病調査票（1年生）