

ほけん だより

4月の学校保健目標 自分の健康状態を知ろう

進級・入学おめでとうございます。
心身共に成長する中学生期です。いっぱい学んで、いっぱい笑って、
いっぱい運動して、しっかり食べてしっかり寝ましょう。辛いことや
悲しいことがあるかもしれないけど、それも人間形成には大切です。
あなたにとって、姿川中学校での学校生活が充実したものであること
を願っています。

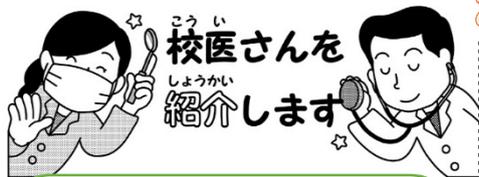


* 提出物は、記入もれを確認し、期日までにご提出ください。

* 健康面で心配な場合は、保健調査票に記入もしくは担任まで直接連絡してください。

* 受診のお勧めの通知をもらったら、早めに受診しましょう。「まだ治療せずに様子をみましょう」と言われる場合もあります。かかりつけの医師や歯科医師の指示を結果通知にて、学校にお知らせください。

日	曜日	検査項目	時間	対象学年	実施場所	準備等
12	月	身体計測/視力/聴力	3. 4校時	1年	体育館他	メガネを使用している人は、忘れずに！ 女子は、髪をしばる場合、身長測定に支障がないようにする。
13	火	身体計測/視力	1. 2校時	2年	体育館他	
13	火	身体計測/視力/聴力	3. 4校時	3年	体育館	
15	木	歯科検診	8:45	3年・2-1~3	被服室	しっかり歯みがきをします。
16	金	専門委員会 B 日課	放課後	専門委員		
17	土	土曜授業				
21	水	眼科検診 交通安全教室5校時	10:10	全	体育館	校医の前で、(めがねをはずし)自分の手指で両方の下まぶたを下げる。
22	木	歯科検診	8:45	1年・2-4~7	被服室	しっかり歯みがきをします。
23	金	心臓検診1次	8:45	1年	被服室	心臓病調査票は期日を守って提出
28	水	耳鼻科検診 《避難訓練》	8:30~	全	保健室	耳が出せるように、鼻水はかんでおきます。治療中の時はその旨を伝える



お世話になります

健康診断・健康相談などで、みなさんの学校生活を健康面からサポートして下さる先生方です。

内科・・・今野和典先生（今野内科胃腸科医院）西川田町
石川 潤先生（いしかわクリニック）東原町

歯科・・・藤橋 弘先生（藤橋歯科医院）中央1丁目
加納 尚先生（加納歯科医院）五代1丁目

眼科・・・原 岳先生（原眼科病院）西1丁目

耳鼻科・・・高島雅之先生（たかしま耳鼻咽喉科）材木町

薬剤師・・・山田典子先生（そうごう薬局）戸祭

22年の長きにわたり本校の学校医をして下さった内科医の小島先生がご退職されました。小島先生には大変お世話になりました。

令和3年度から、石川先生が着任されました。お知らせします。

新型コロナに
負けない生活

毎朝の健康チェックを 忘れずに!



新型コロナウイルス感染防止に向けて

誰でも うつる

「自分もかかるかもしれない」という自覚を持ちます。

でも、うつらない

人混みや密閉空間は避けます。

手洗いをしっかりします。

(外から帰ったら、食事の前、トイレの後等)

睡眠を十分とります。

そして、うつさない

咳エチケットをまもります。

体調が悪いときは、無理せず休みます。

おさらいしよう! マスクの使い方

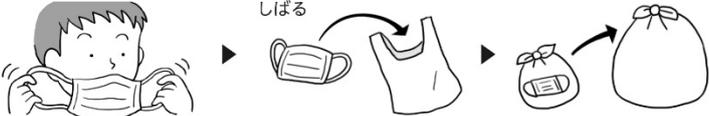
着け方 (一般的な不織布マスク)

- ① ブリーツ(ひだ)を上下に伸ばし、広げる
- ② 顔にあて、鼻の部分を曲げて合わせ、顎の下まで伸ばす
- ③ 耳ひもをかけ、すき間ができないように全体を顔に合わせる



外し方・捨て方

- ① ひもを持って外す
- ② ビニール袋に入れて、口をしぼる
- ③ 袋ごとゴミ箱・ゴミ袋へ



1年生のみなさん
はじめまして。



保健室の江田みどりです。

皆さんが 毎日元気に
楽しい学校生活を送れる
ように、お手伝いさせて
いただきます。よろしく♪

保健室は?

<p>目的</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいたいどうぶ?</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>きこの、NG かえて〜</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>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。</p>		<p>注意</p> <p>Sorry</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>せんせ…</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>しつれいしま〜す</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>せんせ.</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>いいですかあ?</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>