

# 保健☆通信



4月号

2020. 4. 6

南部中学校 保健室

いよいよ、新学期が始まりました。

新しい教科書やノート、クラスに先生方。新たな環境の中、みなさんの表情は明るく、やる気に満ちあふれていることと思います。中には、新しい環境で緊張をしている人もいるでしょう。

4月は、季節の変わり目でもあり体調をくずしやすい時期です。また、新型コロナウイルスの方も心配です。手洗い（各階のアルコール消毒液の使用）・うがいの励行、こまめな換気等心がけましょう。特に1年生は、何もかもが初めてで、緊張の連続かと思えます。十分な睡眠（休養）をとり、バランスの良い食生活を心がけるなどして、体調を整えましょう。



## 新型コロナウイルスを予防するために

新型コロナウイルス感染症が石川県でも拡大しています。一人ひとりの咳エチケットや手洗い等の予防の他に、人ごみに行かないなどの行動がとても重要です。そのためにも以下のことに注意してください。

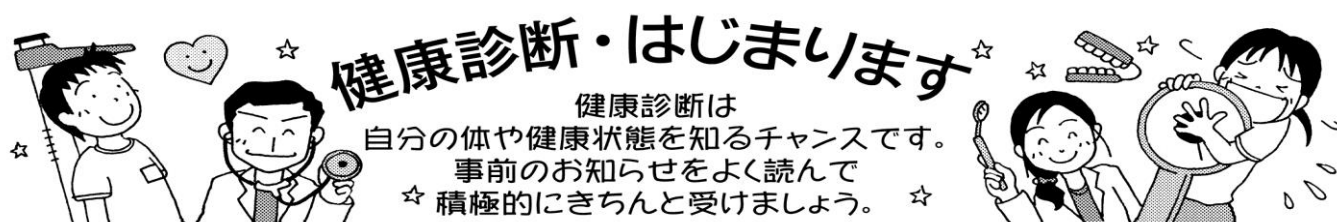
- ① 朝、家で体温測定をしてくる（学校で記録します）
- ② 熱はなくても、体がだるい・のどが痛い・鼻水や咳が出るなどの症状がある場合は、無理をせず欠席する
- ③ ハンカチやティッシュ等を必ず持ってくる（咳エチケット）
- ④ 教室の換気を休み時間ごとにする
- ⑤ 三密の場所：密閉・密集・密接の場所に行かないなど、みんなで意識して予防しましょう。

\*学校では、アルコール消毒もこまめにしましょう。

## 保健室を利用するときは・・・

- 急病、大けが以外は**休み時間に来て**ください。  
（授業におくれないように早めに来てください。）
- 授業に遅れそうな場合は、緊急でない場合、次の休み時間にしましょう。
- 保健室で休む場合は、**次の授業の先生に、許可をもらってから**来ましょう
- 薬はありません。必要な人は自分で準備しましょう。
- ◎ティッシュ・マスク（ある人）などは **余分にカバンに入れておきましょう。**
- 休むのは**一日一回（1、2時間）**です。それ以上は休めません。休んでも良くならない場合は、早退になります。
- ◎休養している人がいるかもしれません。保健室に入るときは、**静かに入りましょう**

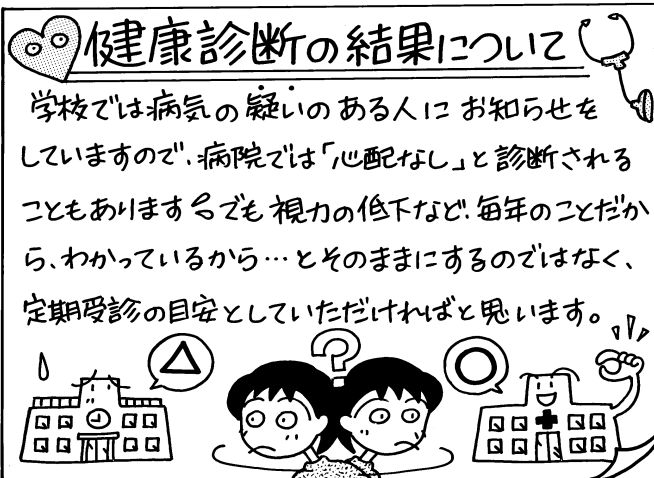
# 保健目標：自分の健康状態を知ろう！！



## <健康診断の日程>

4月7日（火）身体計測（2年生）  
9日（木）心臓検診（1年生）  
10日（金）身体計測（1・3年生）  
\*その他の検診については、今年度は、  
コロナウィルス予防のため、6月以降に  
なる予定です。

\* 治療・検査が終わったら、  
カードを学校まで、提出して  
ください。



## ※学校でケガをして病院に受診した場合、学校に連絡を！！

学校でケガをして、病院等に受診した場合、医療費が日本スポーツ振興センターから出ます。学校でのケガ等で病院にかかった場合、担任あるいは部活動の顧問等の先生に必ず申し出て下さい。

