

令和4年5月24日
(2022年)

城陽市立西城陽中学校

保健部

Good morning ☆



5月のほけんだより

新年度が始まり、中間テストも終わり、1学期の振り返り地点となりました。

新しい環境には慣れてきましたか？
緊張が少しほぐれ、慣れてきた頃に疲れは出てきやすくなります。

疲れが出てくると、体の持っている抵抗力も弱まり、病気にかかりやすくなります。

睡眠や食事など、よい生活習慣を心がけ、元気に過ごしましょう。

西城陽中学校の**保健室の紹介**をします。全校生徒が利用する場所です。
みんなが気持ちよく使えるように、ルールを守りましょう。



① けがをしたとき、手当をします。



傷口を洗うなど、自分でできることはしてから来てください。

② 心の手当をします。



話せば楽になるかも。一緒に考えましょう。

③ からだのぐあいが悪いとき休めるベッドがあります。



睡眠不足解消のベットではありません。回復の見込みのない時は、早退して家でゆっくり休みましょう。

検診や測定をして、自分の体を知るところです。今よりも、更に健康になることを目指しましょう。

④ からだや健康について知りたいとき来てください。



① 来室時間を守りましょう。

急病・大けがでない限り、休憩時間に利用しましょう。

また、保健室に来るときは、必ず担任の先生や教科の先生に言ってから来ましょう。

体の様子は 1.いつから 2.どこが 3.どのように と具体的に伝えましょう。

② 薬(内服薬)は渡せません。

いろんな体質の人がいるので、薬は渡しません。必要な人は家庭より持参しましょう。(人にあげては絶対ダメです。)

また、マスクなども自分で家庭より持ってきてきましょう。

健康な体を作るのはあなた自身です。

薬や病院に頼るのではなく、自分自身で今より更に健康な体ができるよう日常生活の中で心がけていきましょう。

そんなあなた達を、保健室はサポートします。



保健室からの連絡

1 保健室の入り口

保健室の入り口は、2つになっています。

感染症予防のため、「しんどい」人は、校長室側の入り口から、「ケガ」をした人は渡り廊下側の入り口から入ってください。

2 保健室に来るとき

担任の先生や学年、教科の先生に言ってから来てください。

また、保健室の混雑を解消するため、付き添いの人は入らないでください。人数が多い時は、廊下で待ってもらうこともあります。

3 感染症予防・対策について

その1

朝の検温、健康観察、マスクの着用をしましょう。

新型コロナウイルスを含む感染症対策として、必ず検温と健康観察をし、健康観察カードに記入して登校しましょう。

また、マスクも忘れずにしてきましょう。

暑い時期や、運動中にマスクを外す場合は、距離をとり、会話を控えましょう。

その2

手洗い・消毒をしましょう。

感染症対策に、手洗い・消毒は基本です。

登校時、トイレの後、食事の前、移動教室の時、帰宅時など、こまめにしましょう。

消毒液がしみるなど使用できない人は、無理に消毒しなくてもいいです。石けんでの手洗いをていねいにしましょう。

また、洗った後の手をふくハンカチも、毎日持ってきましょう。友達のを借りたり、服でふくことはやめましょう。

その3

換気をしましょう。

密閉を避けるため、出来るだけ窓を開け、空気の入換えをしましょう。

冷暖房を使用している時も、複数箇所の窓は常時開け、休憩時には一度窓を全開にして、空気の入換えをしましょう。

各学年の大きな行事に向けて

明日以降、各学年とも大きな行事が控えています。全てが、感染症対策を心がけながらの実施となります。

一人一人の心がけが、感染の拡大を防ぎます。「みんなしてないから」ではなく、「みんなでしよう」の意識で、行事を成功させましょう。