

# 5月のほけんだより

新年度が始まり、中間テストも終わって、各学年とも来週・再来週の大きな行事に向けて、取り組んでいますね。

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。

令和5年5月26日  
(2023年)

城陽市立西城陽中学校

保健部



## 保健室より



### 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。**

感染症対策のため、「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。**

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

新型コロナウイルス感染症の位置づけの変更に伴い、3年間取り組んできた感染症対策も、以前学校より知らせがあったように変わりました。

しかし、新型コロナウイルス感染症だけに限らず、インフルエンザや、感染性胃腸炎などの感染症対策は、コロナ流行以前に行っていたように、日頃から心がけてほしいと思います。

#### その1 健康観察をしましょう。

毎朝、起きたら「今日の体調はどうか？」と自分の体の状態を観察しましょう。「体がだるいな」「のどが痛い」「頭が痛い」「熱がある」などの不調があるときは、無理に登校せず自宅で様子をみましょう。

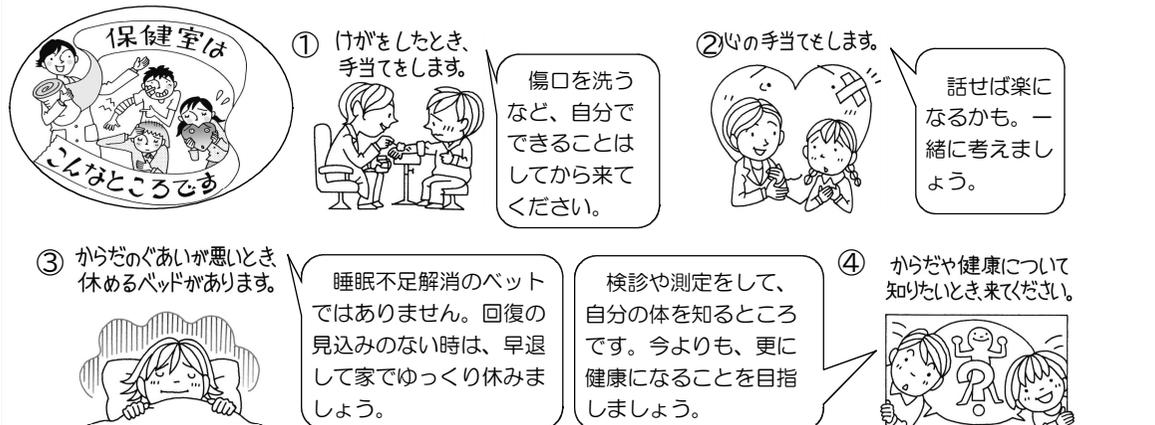
#### その2 換気・手洗い・咳エチケットをしましょう。

感染症対策の基本です。教室の窓は、常に少しあけて新鮮な空気と入れ替えをしましょう。手洗い場には石けんを、昇降口や教室の前には消毒液を置いてます。いつでも活用してください。マスクについては、まだ大半の人が着用していますが、これから暑くなるので外すことをお勧めします。ただし、くしゃみや咳が出るときは、咳エチケットとして、マスクやハンカチなどで口元をふさぎましょう。

#### その3 睡眠・食事に気をつけた生活を心がけましょう。

感染症対策で最も大切なのは、細菌やウイルスと戦う自分の体が持っている抵抗力を高めることです。それには、睡眠(中学生では7~8時間必要)やバランスのとれた食事(朝食は必ず食べましょう)が大きく関わってきます。日頃からその2つを意識した生活を送ると、体調を崩しにくいからだになっていきます。

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 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(家庭)で用意して持ってきてましょう。

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作れ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。