

入学・進級おめでとうございます。新しい環境や友達との出会いにワクワクしたり緊張したりする1年生。1つ学年が上がり、気持ちを新たに頑張ろうと気合を入れる2年生・3年生。保健室はみなさんが元気に学校生活を送れるように、こころとからだの健康づくりのお手伝いをします。

◆1年のスタートは健康診断から◆

健康診断 4つのステップ

まいとし かなら 毎年4月に必ずある「健康診断」。

こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。

かんがえる 保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。

し知る いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

まも守る 詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

まな学ぶ より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。

明日、8日(金)は 発育測定です

- ◆測定項目・・・身長・体重・視力・聴力（※聴力のみ1,3年）
- ◆準備・持ち物の確認をしよう！
- ◆今年は**制服で測定**します。体重計で事前に調整します。靴下・内履きシューズをぬいでください。

・メガネを使う人は・・・

視力検査のとき、メガネをかけて検査をします。忘れずに持ってきてましょう。



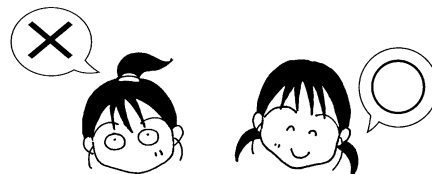
・耳垢をとってくる

聴力検査のため、耳の入り口を軽くそうじしましょう。



・髪の毛の長い人は・・・

髪の毛を結ぶときは、頭の後ろにこないように結びましょう。



- ◆検診は正しく受けて、自分の体をよく知りましょう！

毎日、朝（登校前）の検温と健康状態の確認をお願いします。



体温計はわきの下の中心に、
腕に対して30~40°の角度で差し込む。

- ☐ 朝、すっきり起きることができましたか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ 熱っぽくないですか？
- ☐ 風邪症状はありませんか？
- ☐ その他、調子の悪いところはありませんか？

**健康観察シートは毎日記入し、登校
する際は必ず、提出しましょう！**

症状なくてもマスク着用



手洗い or 消毒 30 秒



マスクをはずす場面は、感染リスクが上がります！

- ◆つい鼻マスクになっていたり、部活後にマスク着用を忘れたままだったり・・・そんな時は、近くにいるあなたが教えてあげましょう。
- ◆食事や歯みがきの時は、黙黙黙をお願いします。歯みがきはタイミングをずらすのもいいですね。
- ◆部活や体育で外す場面があると思いますが、換気と思いやりの距離を忘れずに。

保健室はこんなところです

保健室は、みなさんの健康づくりのお手伝いをするところです。

お手伝いの中身は、救急処置や保健指導等を通じて

「自分の体と心を知り、自分の体と心を守る」方法を学びます！

◆そのために・・・

①自分の体調を自分で振り返ってみましょう。

睡眠時間は？食事は？排便は？最近、気になることは？

②薬に頼らず！・・・保健室でできること、できないことがあります。

学校は病院ではないので、薬を使うことは制限されています。

③教えてほしい4つのこと・・・いつ どこで 何をしていた どうなった を教えてください。

どうすればいいか一緒に考えて、対応しましょう。



養護教諭の
道端です。
どうぞよろしく
お願いします。

こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、
腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくともマスク着用

元気=大丈夫
ではない。



無症状なだけ
かもしれない。

手洗い or 消毒 30 秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。