



ほけんだより 4月

R2.4.8
輪島中保健室
NO.1

新1年生が加わり、いよいよ新年度がスタートしました。新しい出会いや新しい目標に、大きな期待と不安、緊張もあることと思います。特に1年生は慣れるまで大変ですが、みんなで支えあい、協力しあい、楽しい学校生活が送れるようにしましょう。コロナウイルス感染症のニュースが毎日流れています。「自分の健康は自分で守る、自分でつくる」これが基本です。コロナに負けないように免疫力を高めおくことが大切です。十分な睡眠をとる。寝坊しても朝ご飯は食べる。など自分でできることはやっていきましょう。輪島中学校のみんなが元気で楽しく学校生活が送れるように保健室では皆さんの心と体の健康づくりのお手伝いをしたいと思います。養護教諭の待川昭子です。どうぞよろしくお祈りします。

<コロナウイルス感染症に注意!>

1 規則正しい生活を心がける



2 基本的な感染症対策を行う

- 外出から帰ってきた時、食事の前は石けんで手洗い、消毒、うがいをしましょう。
- 咳エチケットとして、体調が悪い時や咳やくしゃみが出る時は、マスクをする。マスクをしないで、咳やくしゃみをする時は、手でおおわずにハンカチや腕で口をおおきましょう。



3 免疫力を高める

- 十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 適度な運動も大事です。体を動かしましょう。



4 換気に気をつける

- 部屋にいる時は、1時間に1回5分から10分窓を開けて換気しましょう。

5 朝、必ず検温し健康観察表に記録してください!

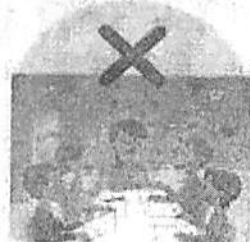
(保護者の方は、サインかハンコをお願いします)

- 37.5℃以上ある時、微熱でもかぜ症状のある時は登校せず自宅で休んでください。
- 検温しないで、登校した時は、朝学校の玄関で測定します。37.5℃以上ないことを確認し、教室へ入ってもらいます。

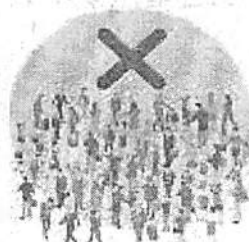
6 3つの密を避ける

(密閉・密集・密接)

❶換気の悪い
密閉空間

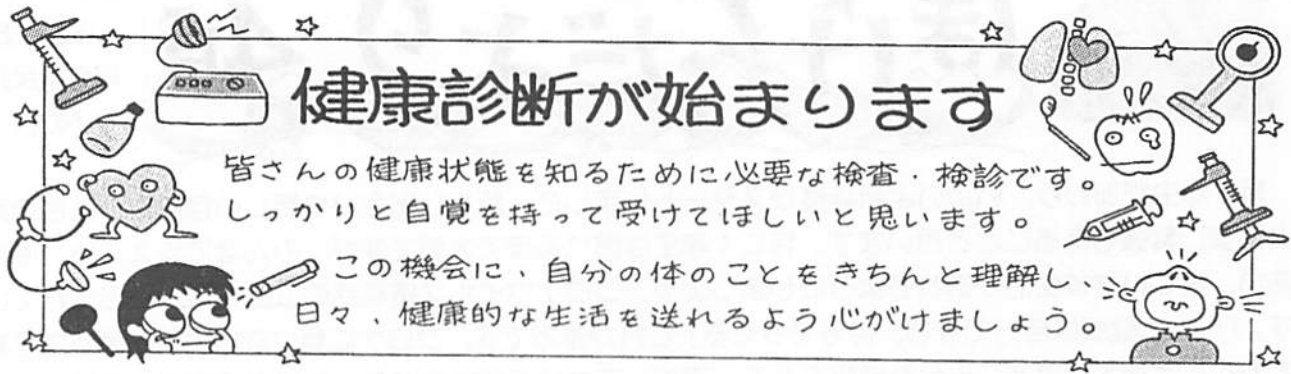


❷多数が集まる
密集場所



❸間近で会話や
発声をする
密接場面





健康診断が始まります

皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。
しっかりと自覚を持って受けてほしいと鬼います。

この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、
日々、健康的な生活を送れるよう心がけましょう。

<1年4月9日(木) 2.3年 4月10日(金)>

身体測定・視力検査・聴力検査(体操服で行います)



<視力>

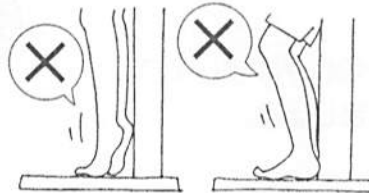
- ・めがねを持っている人はめがねを忘れないようにして下さい。
- ・コンタクトの人はそのまま測定します。係りの先生に「コンタクトです」と、はっきり伝えてください。
- ・上下左右、はっきりと言いましょう。



<身長>



背中
おしり
かかとを
柱に
くっつける



背伸びをしたり
膝をまげたりしない



<聴力>

ピーという音がしたら
ボタンを押す

歯科医と薬剤師の先生が新しくなりました!

校医の先生方を紹介します

校医	小浦 詩 先生
歯科医	笹谷 俊郎 先生
薬剤師	小西 達也 先生



<これからの予定>

検尿提出(全学年) 5月1日(金)
 歯科検診(全学年) 未定
 校医検診(全学年) 未定
 耳鼻科検診(1年生) 未定
 心臓検診(1年生) 5月26日(火)

自分のからだのを知ることを知る
チャンスです! しっかり受けよう!