ほけんだより４月

R３.４.７
輪島中
NO.１

新１年生１２６名が加わり、いよいよ新年度がスタートしました。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。「自分の健康は自分で守る、自分でつくる」これが基本です。毎日の生活の積み重ねが健康をつくります。新型コロナウイルス感染症第４波がきているところもあり、石川県も入り口まできています。油断してはいけません。十分気をつけましょう。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。どうぞよろしくお願いします。

＜まだまだ　コロナウイルス感染症に注意！＞

１　マスクは、常時着用する

・登校する時、下校する時、授業中、休み時間、学校にいる時は、マスクはいつもつけましょう。マスクをはずすのは、給食の時だけにしましょう。体育の時や部活動の時ははずしてもかまいません。体調に合わせて考えて下さい。

２　朝、必ず検温し健康観察票に記録し、登校時は手の消毒を行う

・朝検温し記録した後は保護者の方にサインしてもらいましょう。
・37.5℃以上ある時や、微熱でもかぜ症状がある時は無理をせずに自宅で休んで下さい。

３　換気に気をつける

・教室は常時窓をあけて換気しましょう。

４　トイレを流すときは、フタをして流す

・ふたを開けたまま流すと流す勢いでウイルスが空中に舞い上がります。
フタをしてから流す習慣をつけましょう。

５　ハンカチやタオルの貸し借りはしない

・毎日清潔なハンカチやタオルを持ってきましょう。人に貸したり、借りたりするのはやめましょう。

６　手を洗う時は、石けんをつけて 30 秒かけて洗う

・手を洗うときは、しっかり時間をかけてていねいに洗いましょう。
特に指先、指と指の間、親指の付け根など忘れないように。
・給食の前、掃除の後や、体育の後、忘れずにキチンと手洗いしましょう。

７　はみがきは、しゃべらずに、しぶきが飛び散らないようにする

・歩きながらみがく人、おしゃべりしながらみがく人をみかけます。それはやめましょう。

８　免疫力を高める

・十分な睡眠とバランスのとれた食事、適度な運動で、
自分自身の免疫力を高めましょう。

９　３つの密を避ける（密閉・密集・密接）

自分で気をつけて、できることはたくさんあります。
自分を守り、周りの大切な人を守るためにも実践していきましょう！！

健康診断活用の3ステップ！

健康診断には、みなさんの健康に活用できる３つのステップがあります。

ステップ1 体の様子を知る

「１年前より身長が３センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。

ステップ2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう？」「なぜむし歯ができたんだろう？」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。

ステップ3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう！」

結果と振り返りをもとに、１年間の健康目標を立ててみましょう。

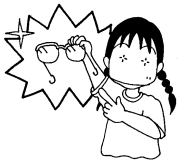
せっかくの健康診断をうまく活用して、１年間健康でいたいですね。

４月８日（木）３限３年　４限２年・９日（金）１年４限

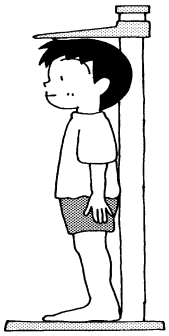
身体測定・視力検査・聴力検査（1・3年）

- 体操服で行います。忘れずに持ってきましょう。
- 男女別、出席順番の前半後半の２つのグループでまわります。
- 測定会場の入り口で、手指消毒してから入って下さい。

- 測定の前には、自分の名前をはっきり言いましょう。
  「お願いします」「ありがとうございました」あいさつもしっかりと！

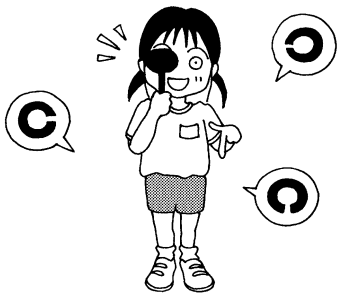


- めがねを持っている人はめがねを忘れないようにして下さい。
- コンタクトの人はそのまま測定します。係りの先生に「コンタクトです」と、はっきり伝えて下さい。



- くつ下は、はいたまま

  背中、おしり、かかとを柱につける



遮眼器（しゃがんき）には

カバーをかける。

大きな声で、上、下左、右を言う

- 人の記録は、見ない、言わない、気にしない。

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

＜今後の健康診断の予定＞

5月 6日（木）　心臓検診　１年
5月 7日（金）　検尿　全学年
5月13日（木）　歯科検診　１年３年
6月 3日（木）　歯科検診　２年
5月25日（火）27日（木）校医検診
6月 8日（火）10日（木）校医検診