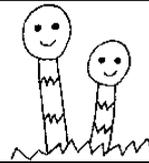
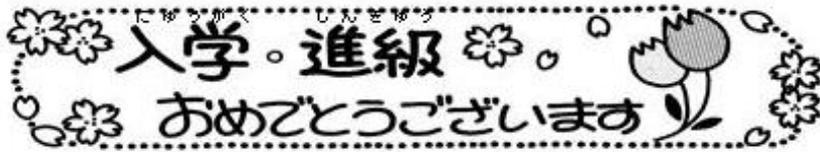


保健だより



益田市立美都中学校
保健室 梅原
2年4月9日 No.1



満開の桜いっぱいの春、9名の新入生が入学しました。全校生徒26名の新年度が始まりました。皆さんの表情は生き生きしていて、“頑張るぞ”という意気込みが感じられる清々しいスタートです。緊張から、疲れが出やすい時期ともなるので、体調の変化には気をつけて毎日元気に過ごしましょう。



保健室を利用するときは...

できる限り、担任の先生や学年の先生に ことわってから来て下さい

〇〇はどこ行った?

?? 保健室かな?

保健室にあるものは声をかけてから使ってください

背、はかていいですか~?

皆が利用するところだから マナーを守ってね

休養している人のことも考えて 静かに利用してください

× わい きゃ わい わい

眠れん...

出血しているときは傷口をハンカチなどでおさえてきてください

× 血だ!

自分の血は自分で始末しよう

本や資料を見たら元の場所へきちんと戻してください

ありがとう ございました~

悩みごとがあるときは保健室で話してみませんか?

どうしたの?

おいで おいで♡

健康診断が始まります!!

4月13日(月)から6月にかけて、様々な健康診断を下表の日程で実施します。毎日健康に過ごすためにも、自分の体が健康であるかを知っておくことはとても大切です。健康診断をスムーズに行っていくために、たくさんの提出物をお願いしますが、遅れないように提出してください。また、健康診断で異常が見つかった場合には速やかに病院を受診してください。

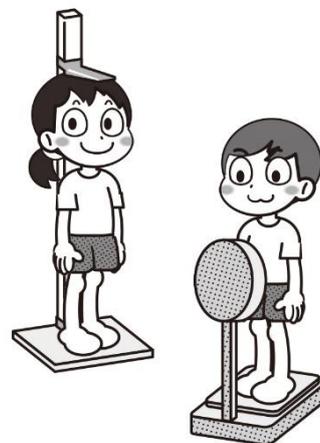
健康診断の日程

検査項目	対象学年	実施日
身体計測/視力検査	全学年	4月13日(月) 4時間目
眼科検診	全学年	4月13日(月) 14:30~
心電図検査/血液検査(コレステロール)	1年生のみ ※血液検査は希望者	4月17日(金) 9:00~

色覚検査	1年生のみ	4月20日(月) 予定
尿検査	全学年 ※2回目は未提出者のみ	1回目:4月17日(金) 2回目:4月28日(火)
歯科検診	全学年	4月24日(金) 13:30~
内科・結核・運動器検診	全学年	5月27日(水) 13:30~
耳鼻科検診	全学年	6月4日(木) 15:30~
聴力検査	全学年	未定

**“保健関係連絡袋”に入れて配付したもので、提出するもの
4月14日(火)までに提出をしてください。**

全員	1	運動器検診問診票
1年生のみ	1	日本スポーツ振興センター災害給付制度への加入同意書
	2	個人情報の提供に関わる同意書
	3	心電図検査個人票
	4	血液検査申込書
	5	色覚検査申込書
	6	アレルギーに関する同意書



※全ての提出物が大切な個人情報です。“連絡袋”に入れて、そのまま学級担任に提出してください。

年度初めに当たり、次のことについて確認をお願いします。

1、欠席・遅刻をする時

- ◎朝、8:05までに、必ず保護者の方が、学校に連絡してください。(学年・氏名・理由について)
- ◎通院や受診等で、遅刻の予定が欠席に変更になった時も、連絡してください。

2、早退する場合

- ◎保健室で休養しても回復が難しい場合や、1時間以上休んでも回復せず、学校生活を通常通りできない場合は、早退となります。
- ◎調子が悪い時には、保護者の方のお迎えをお願いします。

3、ケガなどの災害発生時には…

- ◎傷病で緊急も病院などの受診が必要な場合には、保護者の方へ連絡します。緊急を要する場合は、学校から直接病院などへ移送しますが、その場合は、保険証持参の上、医療機関に出向いてください。

4、学校管理下のケガで病院を受診した場合

- ◎登下校や学校生活の中で(休日の部活も含む)ケガやスポーツ障害が発生し、病院を受診した場合は、日本スポーツ振興センターより災害給付金が支給されます。受診を確認しましたら、学校の方で全ての手続きをします。
- ◎給付金の支給は、2~3カ月先となりますので、受診料のお支払いは、ご家庭の方でお願いします。

お子様の学校生活の中で気になることや心配なことがありましたら、どんなことでもご相談下さい。新年度当初は、気候も不安定で寒暖差もあります。新しい環境で知らず知らずのうちに緊張感などで、自分では気づかないうちに疲れをためてしまいます。ご家庭でも、声掛けや健康管理にご配慮をよろしくをお願いします。

コロナウイルスの感染予防をしよう！！

コロナウイルスが全国で拡大をしています。まだ島根県では発症したという情報はありませんが、自分たちができることから予防をすることが大切になります。予防方法をいろいろなところで聞いてはいると思いますが、再度確認をしましょう。

感染症対策の基本は、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

感染症対策

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。



手の甲をのぼすようにこずります。



指先・爪の間を念入りにこずります



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を確実に覆う



② ゴムひもを耳にかける



③ 隙間がないよう鼻まで覆う

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの「密」を避け ましょう!

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

