

# すこやか4月号



令和4年4月7日  
武岡中学校 保健室

入学・進級、おめでとうございます。新学期を迎えて、みなさんは「さあ、やるぞ!」という決意や希望を抱いていることでしょう。今の気持ちを忘れずに、一日一日を大切に過ごしていきましょう。保健室では、みなさんが健康で学校生活を送れるように、応援します!



## 4月の保健目標 : 自分の体の成長を知り、健康増進に努めよう!

※ 自分の生活リズムを振り返ることで、早寝・早起き・朝ごはんなどの基本的生活習慣が身に付くように意識し、規則正しい生活リズムが定着するように努めましょう。

新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリセットさせて♡

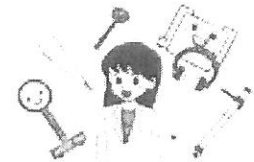
<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う門には福来る</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかう</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズム♪をみださない</p> <p>朝食がポイント!</p>
---------------------------------------	--	--	--------------------------------------

## マスク・手洗い・消毒・換気・3密回避! (0密で)

 マスクをしよう	 手をあらおう	 しょうどくしよう	 かんきをしよう	 密閉	 密集	 密接
-------------	------------	--------------	-------------	--------	--------	--------

### 健康診断が始まります

- 11日(月) 身体計測・視力検査(全学年)・聴力検査(1,3年)
- 12日(火) 尿検査(全学年)
- 13日(水) 尿検査予備日 19日(火) 尿検査脱漏
- 14日(木) 心臓検診(1年)
- 21日(木) 色覚相談(1年生希望者)



大江洋子です。  
よろしくね!



### 保健関係の提出物

- 「保健調査票」
- 「四肢の状態調査票」
- 「心臓検診調査票」(1年生のみ)

提出期限 **4月8日(金)**

(1年生は提出済み)

押印・記入もれのないように!

# 保健室を利用するときは…



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  
さ  
わいわい  
眠ん…

<p><b>保健室に入る時</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 保健室に入るときは、「入ってもいいですか」と聞きましょう。</li> <li>● 出るときは、「失礼しました」のあいさつを忘れないようにしましょう。</li> </ul>	<p><b>保健室でのルール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「親しき仲にも礼儀あり」を大切に!</li> <li>● 保健室にある薬や器具に勝手に手を触れないようにしましょう。</li> <li>● 具合が悪い人が安心して来室できるように、お互いに気配りをしましょう。</li> </ul>
<p><b>けがの手当て</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校でのけがに限り手当をします。</li> <li>● 同じけがでの2回目以降の手当は、原則として見合わせます。</li> </ul>	<p><b>保健室は薬局ではありません</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「家に(カットバンや湿布が)なかったからください」という要望には応えられません。</li> </ul>
<p><b>内服薬は置いてありません</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 個人によって体の調子が違います。薬が合わなくて副作用が出たり、その後受診した場合、医師の判断を誤らせたりする可能性があります。</li> <li>● 生徒間の薬の貸し借りもしないようにしましょう。</li> </ul>	<p><b>休養について</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人の悪い生活習慣(寝不足・夜更かし・ゲーム・メール)が原因の頭痛等の体の不調は、休養を見合わせます。</li> <li>● 休養する場合は、特別の場合を除き1時間以内とします。</li> <li>● ベッドに寝転んだり、いす代わりに座ったりしてはいけません。</li> <li>● 登校してすぐや1時間目からの休養は、見合わせます。</li> <li>● 保健室で1時間休養し授業を受けなかった場合、原則として、その日の部活動の参加は見合わせます。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※ ただし、新型コロナウイルス感染症対策として、発熱や咳などの体調不良では、1時間の休養を待たずに早退してもらいます。</p> </div>
<p><b>利用する時間</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 急な場合を除き、休み時間を使って利用しましょう。</li> <li>● 病気で来室は担任・教科担任の許可を本人が得て来室カードをもらってきます。(カードを持っていない場合は許可をもらいに戻ってもらいます。)</li> <li>● 給食の準備時間も急な場合を除き、できるだけ昼休みに来室します。</li> <li>● 昼休みは、健康相談や保健学習にも利用できます。(ただし、体調不良者がいる時は利用をひかえてください。)</li> </ul>	

※ 保健室は、健康診断・応急処置・健康相談・保健学習・保健指導・生徒会保健体育部の活動で利用するところです。