

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
2020年4月8日 発行

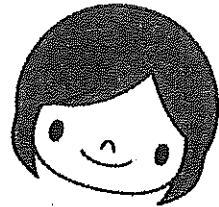


保健室の利用について

入学・進級おめでとう

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。
2, 3年生のみなさんも進級おめでとうございます。
保健室では、みなさんが健康で充実した毎日をおくることができるよう体と心をサポートします。よろしくお願いします。

養護教諭の万代美穂です。
よろしくお願いします!



○**体調の悪い時**
一時的に休養することができます。休養できるのは最大1時間です。休養している人への心配りも忘れずに・・・

※ **飲み薬は
ありません。**



○**けがをした時**
応急手当をします。正しい手当をするために、けがをした時の状況をくわしく教えてください。



いつ・・・どこで・・・
何をしていた・・・
どこが・・・
どんなふう・・・

○**からだや心のことで悩んだ時**

自分の体や健康について知りた
いとき

悩みや心配ごと
があるとき

ひとりで抱え込まないで
相談してね

利用するときのルール

1 保健室を利用したい場合、誰かに伝えてください。

原則として担任の先生、または教科担当の先生の許可をもらってからでないと保健室の利用はできません。

休憩時間に利用する時には、次の時間の授業担当の先生に伝えてから保健室へきてください。(授業担当の先生がおられない場合は、職員室の先生に理由を説明すること)

2 物を勝手に使わないでください

勝手に身長計やベッド、薬品などを使ってはいけません。

引き出しや棚は勝手に見ないこと。大切な資料が入っています。

指示に従わない場合は、退室してもらいます。

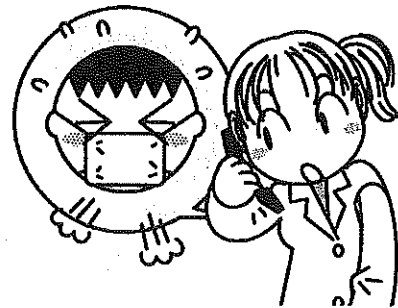
3 気持ちの良い利用マナーで

あいさつ。状況判断。思いやり。



保護者のみなさまへ

日付	体温		°C		°C		°C		°C	
生徒の 体調不良 の有無	咳	無	有	無	有	無	有	無	有	無
	鼻水	無	有	無	有	無	有	無	有	無
	喉の痛み	無	有	無	有	無	有	無	有	無
	頭痛	無	有	無	有	無	有	無	有	無
	その他									
同居家族 等の 体調不良 の有無	症状									
	備考									
保護者										



コロナウイルス感染症防止のため、毎朝健康カードの記入をお願いしています。朝のお忙しい時間に申し訳ないのですが、朝の体温測定をしてお子さんに必ず持っていくよう声掛けをよろしくお願いします。毎日持ってきて、持って帰ります。

少しでも体調が悪く感じたら、休養をとってくださいね。

身体測定を行います

身体測定の実施について

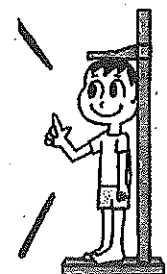
<日時>

- 1年生：4月10日（金） 3・4時間目
- 2年生：4月9日（木） 1・2時間目
- 3年生：4月9日（木） 3・4時間目

<測定場所と順番>

1年生 3年生	1組	聴力 (保健室)	→	体重 (製図室)	身長 (製図室)	視力 (教室)
	2組	体重 (製図室)	身長 (製図室)	聴力 (保健室)	→	視力 (教室)
	3組	視力 (教室)	体重 (製図室)	身長 (製図室)	視力 (教室)	聴力 (保健室)

- ★体操服とハーフパンツに着替えて行います。
- ★眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は装着して検査を受けましょう。
- ★製図室に行くときは、教室で靴下と上着を脱いでおきます。

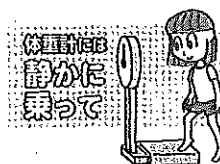


<身長測定>

- 裸足で踏み台に上がります。
- 柱に両かかと・背中・おしりをしっかりつけて直立します。あごは軽く引きます。

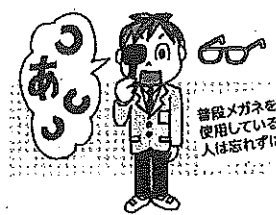
<体重測定>

- 裸足で体重計の中央に静かに立ちます。
- 測定が終わるまで静かに待ちます。



<視力測定>

- ビニールテープで印をつけてある線につま先をそろえて立ちます。
- 最初に左眼を遮眼器で隠します。遮眼器は眼に押し当てず、少し浮かせて使用します。
- 眼を細めないで、どこが切れているかを答えます。
- 反対の眼も同様に行います。



普段、眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は装着した状態で視力検査を受けましょう。



2年生	1組	視力 (教室)	→	体重 (製図室)	身長 (製図室)
	2組	体重 (製図室)	身長 (製図室)	視力 (教室)	
	3組	視力 (教室)	体重 (製図室)	身長 (製図室)	視力 (教室)

<聴力検査>

- 5人ずつ保健室に入ります。
- 受話器を耳に当て、音が聞こえたらボタンを押します。