

ほけんだより

～第1号～



令和4年4月7日
蒲刈中学校 保健室



1年生のみなさん、入学おめでとうございます。

養護教諭の松本明日香です。みなさんは、今だけでなく長い将来も心身ともに健康に過ごしてもらいたいと思います。みなさんと1人ずつ面談をして『心と身体』の健康について一緒に考えていきたいと思っています。何かあればいつでも保健室へ来てくださいね。



健康診断は、体の成長を確認すること、病気や異常を見つけることが主な目的です。もう1つの大事な目的は、自分の体に興味を持つことです。健康診断を機会に自分の体を見つめてみましょう。

4月 11日 (月)	心電図検査	1年生
14日 (木)	身体測定 視力・聴力検査 色覚検査	全学年 1年生希望者
22日 (金)	歯科健診	全学年
26日 (火)	眼科健診	全学年
5月11日 (水)	尿検査	全学年
12日 (木)	耳鼻科健診	全学年
30日 (月)	内科健診	全学年

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策

今年度も引き続き、よろしくお願ひします！！

『健康観察カード』を記入する
体調が悪い（特に風邪症状がある）時は
無理をせず、自宅で休養する



家では…



体温測定

体調確認

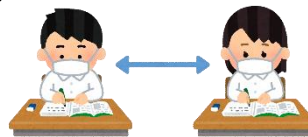


手洗い・消毒



登校後
トイレ後
給食前
掃除後

ソーシャルディスタンス



換気



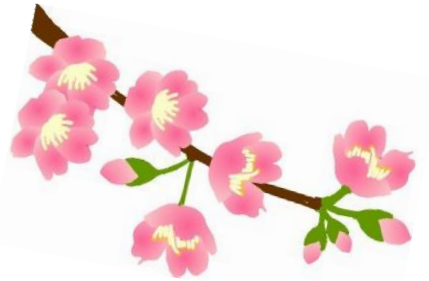
体調が悪いと感じたら早めに保健室へ

- ・せきがひどい
- ・のどが痛い
- ・頭が痛い
- ・からだがだるい



学校では…

保健室を紹介します！



どこにあるの？



保健室は校長室と太陽学級の間にあります♪

ドアを開けると…



ケガや体調不良の時は、診察台に座って、体温測定や救急処置をします。保健室に来る時は、担任の先生に伝えてから来ましょう。

体調が悪い時には…



休養したら良くなりそうな時には、ベッドでゆっくり休みに来て下さい。それでも良くならない時には、無理をせず、家でゆっくり休養しましょう。

足りなくなったら…



保健室入口にトイレットペーパーなどのトイレ用品や掃除用品を置いています。必要な時は取りに来ましょう。必ず担当の先生のご了解をもらってくださいね。

こんな時は保健室へ GO⇒

- 体や心のことについて知りたい時
- 身長や体重、血圧、視力を測りたい時
- 悩みや相談がある時
- イライラしたり、悲しくて気持ちを落ち着かせたい時 等

まずは
たくさんお話ししましょう♪