

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和5年4月11日 NO.1
海田中学校保健室発行「絆」

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年、新しいクラスになれば、緊張や戸惑いがあります。その為、1ヶ月くらいは心身ともに疲れやすくなります。早く、新しい環境に慣れて、自分の生活リズムをつくるよう心がけてください。

保健室では皆さんの“心”と“からだ”の健康を中心にサポートし、積極的生徒指導を行ないます。この「保健だより」をはじめ、“健康”についてお知らせしますので、いっしょに考えていきましょう。

保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

保健室の利用について

養護教諭は^{くすはらあきこ}葛原昭子です。

よろしくをお願いいたします。

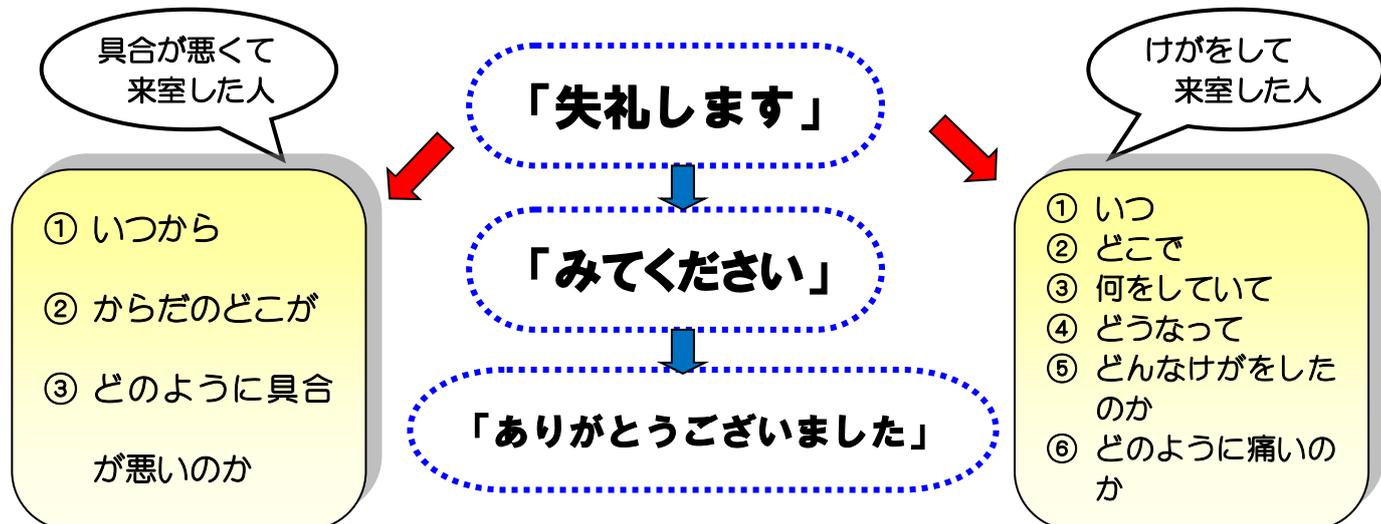
保健室は色々な人が利用する場所ですので、使用のルールやマナーを守ってください。

- 入室する時は、「失礼します」退室する時は「失礼しました」とあいさつをします。
 - ・手当をしてもらった時は、「ありがとうございます」が言えるようにしましょう。
- 学校でけがをしたり具合が悪くなったりした時に、応急処置をします。
 - (1) 体調不良、けがなどで来室する場合は、必ず授業の先生や職員室の先生に申し出て、「保健室利用カード」をもらってください。(休憩時間も同じ)
 - (2) 保健室での休養は、原則として1時間です。回復しない場合は、保護者連絡をして早退をします。(保健室の利用の目的は、経過観察や一時休養ですが、やむを得ない場合は配慮します。)
 - (3) 保健室は病院ではないので、内服薬は与えられません。
 - (4) 学校の管理下で、けがをして病院受診した場合は、給付手続きをしますので、早目に担任または部活動顧問に伝え、保健室へ知らせてください。
- 健康診断を行います。
- 健康に関する情報を発信したり、資料を提供したりします。
- 悩みや気になることがある時など、心や体の相談にのります。
- 健康を基礎とした生活指導を重視します。
- 各学年に応じた“自己管理能力”を高める手立てを一緒に考えます。
- 積極的生徒指導を基盤とした自立への対応を心がけます。



自分の体は自分で守りコントロールする力を身につけよう。

保健室に来たときのマナー



自分のことを、自分の言葉で伝えられるといいね!

新しい学年！ 新しい目標！

自分の目標を立て、心身ともに元気で過ごすためには何が大切でしょうか？しっかり考えてみてください。

♪ 健康な1年のために心がけたいポイント♪

<p>朝ごはんを食べよう！</p>  <p>バランスのよい食事</p>	 <p>日常生活での適度な運動</p>	 <p>規則正しい生活習慣</p>
 <p>衛生的な生活</p>	 <p>ストレスをためない</p>	 <p>人とのかわりと自分らしさを大切に</p>

新型コロナウイルス感染症対策「手洗い」編

- (1) 登校したら、まず手を洗おう。水とキレイキレイで丁寧に洗う。
- (2) 手を拭くタオルやハンカチは個人持ちとし、共有しない。
- (3) 外から教室に入るとき、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時。
- (4) 給食の前後、掃除の後、トイレの後、共有のものを触った時。

手洗いをする！

これが一番大事

正しい手の洗い方



手を水でぬらして



石けんであわだてて



手のこうを洗って



ゆびの間もごしごし



手のひらとゆびの先も



親ゆびも、もみもみ



手首をくるくる洗って



しっかり洗い流そう