

# ほけんだより

**4月号**  
大庄中学校保健室  
R3.4.16



ご入学・ご進学おめでとうございます(^^) 今年度も保健室を担当します養護教諭の「庄司るみ子」と申します。『1人1人の心に寄り添う…』そんな保健室でありたいと思っています。そして、みなさんには「自分を大切に、自分の健康は自分で守る」ようになってほしいと願っています。これから様々な場面で成長していくみなさんに出会えることを楽しみにしています。よろしくね☆

## コロナ第4波危機！気を引きしめて！

始業式や1年生の学年集会でお話しましたが、大阪、兵庫県の感染者の増加がおさまらず、若者の感染や、変異ウイルスの拡大もあり、油断できない日が続いています。今一度、気を引きしめてほしいです。「朝検温」「手洗い」「マスク」の徹底をよろしくお願いいたします。

～朝検温～

健康観察カード（ピンク）は毎日提出が必要です！  
検温は、ただ測るだけではなく自分の体の調子を確認するためです。風邪症状や熱がある時は学校を休んでください。

～手洗い～

外から校舎に入る時、昼食前は特に丁寧に。昼食前の手洗いソング♪がファンキーな曲から『wash your hands』に変わりました。手洗いがしっかりできない時は、消毒液も使っていきます。

～マスク～

特に昼食時、マスクをはすすので、しゃべらず黙々と食べ食べ終わったらすぐにつけること。体育の移動時や体育の授業でも激しい運動の時はつけておいてくださいね。鼻までしっかり覆って…



～保護者のみなさまへ～  
先日の朝「健康観察カードを忘れてしまって…」と、ご丁寧な連絡が入りました。朝の忙しい時に、お子様の健康観察、検温サイン等、本当に日々のご協力ありがとうございます。ここ数日、ご家族や本人のPCR検査情報の連絡も増えており、感染拡大が身近に迫っていると実感しています。あらためまして、家族ぐるみの感染予防対応を引き続きお願いいたします。

## 健康診断がスタートしています…



健康診断は、自分のからだに向き合い、健康について考える貴重な時間です。自分では気づかない病気を見つけることができます。健康診断にできるのは「見つける」まで。しかもスクリーニング（ふるいわけ）です。受診のお知らせをもらったら、早めにお医者さんに診ていただきましょう。

- ～4月の検診予定～
- 15日(木) : 1年生1・2・3組内科検診
  - 19日(月) : 1年 心臓検診
  - 20日(木) : 1年生4・5・6組内科検診
  - 27日(火)28日(水): 全学年尿検査
  - 30日(金) : 1年 眼科検診

## ルールとマナーを守ってね～

<p>目的</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

- 急を要さない時は、休み時間に利用しよう。（授業を大切に！！）  
授業中の来室は「保健室来室票」を渡すので、教科の先生に必ず渡してください。
- テーピングや湿潤療法も行っていない。消毒やシップも、皮膚の弱い人もいるので、あまり使わず、『冷やす・あたためる』を基本の手当てとします。
- ★心が疲れたり、悩みを抱えた時、聴いてもらうだけで楽になったり、心の整理ができる事があります。うまく人に頼ることも生きる上で大切なことですよ。