

4月 ほけんだより

令和4年4月7日(木)
湖南中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます❀
みなさんが充実した学校生活を送れるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートしていきたいと思います。新型コロナウイルス感染症の拡大が心配されますが、自分だけでなく一人ひとりが、家族や周囲の人たちの健康を守るという意識を高め、みんなで協力して乗り越えて行きましょう。

養護教諭 中村希実子❀丸山詩乃

湖南中保健室の

利用時の決まり

- ① 保健室利用は 原則1日1時間まで
- ② 健康な人は原則利用しない
- ③ しずかにする
- ④ (先生に) つたえてから来室



こんなときは 保健室へ

【けがをした時】

すり傷、切り傷、鼻血、打撲、捻挫、突き指、やけど等



【具合が悪い時】

頭痛、腹痛、倦怠感、吐き気、嘔吐、貧血、寒気等



【その他】

相談したいことがある、身長や体重を測りたい、心や体、健康について知りたい、学びたい等

保健室を利用するときに
伝えて欲しい5つの事

① クラスと名前を 言います。

- ② どこが痛いのか、どの体調がすぐれないかを言います。
- ③ いつけがをしたのか、いつから体調がすぐれないかを言います。



- ④ どんな風に痛むのか、どんな風な症状なのかを言います。
- ⑤ どうしてけがをしたのか、体調が悪いのかを言います。



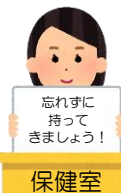
これはNG!



「ジャージを忘れたので貸してください!」

「ジャージを忘れた人に、貸し出しはしていません!」

保健室のジャージは、「ジャージを汚してしまった」などの事情があって着替えが必要になった人のみに貸し出ししています。ジャージを忘れた人は、担任の先生や体育の先生に相談してみてください。



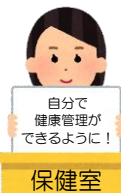
保健室



「もう1時間休ませてください!」

「保健室で休めるのは1日1時間までです!」

湖南中での保健室で休養できる時間は、1日1時間までです。休んでも回復しない場合は、おうちの人に連絡をして迎えに来てもらいます。熱が高い場合など症状が重い場合は、すぐ早退になります。



保健室

各種調査票の配付・提出

配付*4月8日(金) 提出*4月12日(火)

保護者の方
お手数をおかけし
ますが、よろしく
お願い致します。



【全学年】

○保健調査票：現在の健康状態で該当するものがあたら学年の欄に○を
つけます。保護者印の欄に印を押します。(表・裏)

○健康の記録：1年生は「学年、組、氏名、生年月日、現住所、緊急時の
連絡先、かかりつけ医、今までにかかった大きな病気・外
傷、身体面・精神面で気になること」へ記入をします。
2・3年生は変更があれば赤字で訂正します。

○結核問診票：質問1~5まで、該当する欄に○をつけます。

【3年生のみ】

○修学旅行事前健康調査：生徒・保護者氏名、緊急連絡先、各質問事項へ
記入をします。

【2年生のみ】

○宿泊学習事前健康調査：生徒・保護者氏名、緊急連絡先、各質問事項へ
記入をします。

// 始まります! //



4月の保健行事

健康診断 …「身だしなみ」もしっかり準備

●歯をみがく



●爪を切る



●お風呂に入る



●清潔な服装



●髪型を整える



●低い位置で結ぶ



項目	月・日・曜日	時間	対象者	場所	校医名	服装 持ち物
身体測定	4/8 (木)	午前中	全校	湖南ホール 保健室		- 夏の体育着着用 - めがね (持っている人) - 耳掃除をしてくる
視力検査			全校	ふじやまホール		
聴力検査			1・3年	みどり1		
内科検診	4/13 (水)	1時30分	3年男子	保健室	宮下Dr.	夏の体育着着用
	4/20 (水)	1時30分	3年女子	保健室	石原Dr.	
歯科検診	4/21 (木)	9時	全校	小講堂 ふじやまホール 湖南ホール	渡辺 Dr. 白壁 Dr. 他4名	歯をよく磨いておく

～学校医の先生をご紹介～

1年間、みなさんが健康でいられるようにお世話になる学校医の先生方です。

健康診断の日には、学校医の先生方にきちんとあいさつをしましょう!

【内科】宮下医院 宮下岳夫 先生 【歯科】藤久保歯科 渡辺裕俊 先生
いしはらクリニック 石原俊秀 先生 しらかべ歯科 白壁正光 先生
山岸クリニック 重松千普 先生 【眼科】小林眼科 小林 寛 先生

※耳鼻科は富士吉田市立病院の耳鼻咽喉科の先生、
その他の検診は富士吉田臨床検査センターの方が診てくださいます。



新型コロナウイルス感染症への対策について

確実にやってほしいこと

①石けんを使い、ていねいに「手洗い」をしましょう。
(目安は30秒以上)
あらゆる感染症予防のために、簡単にできる有効な方法です。手洗いの後は、清潔なハンカチで拭いて、アルコール消毒をしましょう。

②せきエチケット (マスクの着用)
人にうつさないために、マスクは有効です。

③クラスター (集団感染) の発生防止のため、「密閉」「密集」「密接」を避けましょう。
寒くても常時換気に努めましょう。
(対角の窓や出入口は20cm程度いつも開けておく)
休み時間には窓を全開にします。

④毎朝、体温を測定してから登校しましょう。登校したら「健康チェック表」に体温・体調・家族の発熱の有無を記入します。
37℃以上の発熱があり、体調がよくない時は、登校を控え、自宅で休養してください。

このような感染対策と共に、体の抵抗力を高めましょう!
生活リズムを乱さないよう、十分な睡眠、休養をとり、バランスのよい食事をとることを心がけましょう。

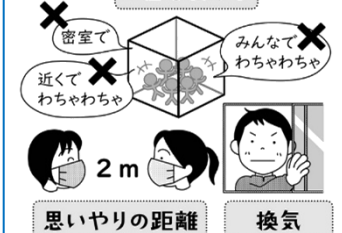
手洗い or 消毒 30秒



症状なくてもマスク着用



3密も避ける



こまめに健康観察 しっかり報告

