

# 保健だより



第 1 号  
令和3年 4月7日  
下地中学校 保健室

入学・進学おめでとうございます！4月は、新しい環境に慣れるために自分でも気づかないうちに心身の疲れがたまってしまう。自分は大丈夫だと思っている人もリラックスしてみてくださいね！また、体調を崩さないよう、規則正しい生活習慣を心がけましょう！新型コロナウイルス感染症予防対策も昨年度に引き続き行っていきます。しっかり予防して健康で楽しい学校生活を送りましょう😊

## 4月の保健目標

健康診断を通して自分の体の健康を考えよう。

はじめまして！

## 保健室って こんなところ です



こんにちは。養護教諭の  
です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしていきます。一年間よろしくお祈りします。

### だれが使う？

だれでも  
使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします！



### いつ使う？

こんなときは  
来てください



### どうやって使う？

守ってほしい  
ルールがあります

入室するときは先生に伝えてから

保健室の中では静かに

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。

ケガのことを教えてください

使うときは声をかけて

「いつ・どこで・何をしていた」の情報でどんな手当をするか判断します。

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。

## ※保護者の方へ※

### ○保健関係の書類について

(保健調査票・結核問診票・心臓病調査票)

たくさん書類があって申し訳ありません。普段のお子様の健康状態について一緒に話しながら正確にご記入ください。

### ○日本スポーツ振興センター給付金の請求について

学校生活の中でケガをして受診すると、災害給付金の請求ができます。条件は下の二つになります。

- ①授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校など
- ②窓口での支払いが1500円以上

### ○学校感染症について

病院で「学校感染症」と診断されたら学校までお知らせください。出席停止扱いになります。

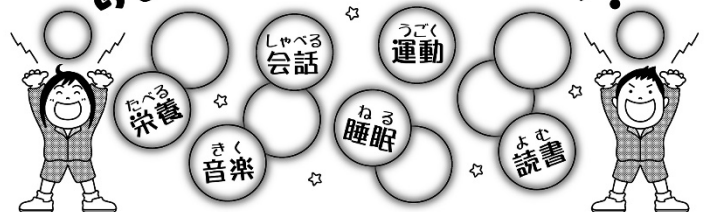


## 健康診断の日程

4/8 (木)	身体計測 視力検査	全生徒
※この日は 体育着登校！	聴力検査	1・3年生
4/14 (水)	内科検診	全生徒
4/22 (木)	歯科検診	全生徒
4/26 (月)	心電図検査	1年生
5/10・11	尿検査	全生徒
6/24・25	2次尿検査	対象者

※本日配布する、保健調査票、結核検診問診票、心臓病調査票(1年生のみ配布)は、**4月12日(月)**までに提出をお願いします！

## あなたの元気のもとは何ですか？



今年度も元気に過ごせるように、頑張りたいことを決めてみましょう。難しい目標を立てる必要はありません。寝るのが遅かった人は「今までより1時間早く寝る」など、できそうな目標を考えて見ましょう。もちろん、勉強・部活のこともOKです！



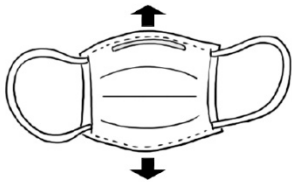
# 新型コロナ感染対策まだ続きます

宮古島もまだまだ油断できない状況が続いています。引き続き、こまめな手洗い・消毒、マスク着用、換気、毎日の検温など、みなさんのご協力をよろしくお願い致します！

## おさらいしよう！マスクの使い方

### 着け方（一般的な不織布マスク）

① プリーツ（ひだ）を上下に伸ばし、広げる



② 顔にあて、鼻の部分を曲げて合わせ、顎の下まで伸ばす



③ 耳ひもをかけ、すき間ができないように全体を顔に合わせる



マスクを外す時は、ひもを持って外しましょう！

〇ハンカチ・タオル 〇水筒 〇予備のマスク  
この3つも毎日必ず持ってきてください！

## 毎朝の健康チェックを忘れずに！



## 生徒・職員の安心安全のために！

4月5日（月）に、救急体制の研修を下地中の職員で行いました。学校では様々な活動が行われます。その中で、万が一何か緊急事態が起きてもいように訓練することはとても大切なことです。この日は、消防署の方に来ていただいて心肺蘇生とAEDの練習をした後、実践をしました！

