

～保健だよりは大切なおたよりです。生徒の皆さんが読んだ後、必ずお家の方に渡してください。～

2020年度のスタートです

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年の1年も元気に過ごせるよう、健康診断で体のことや健康状態について知り、生活習慣について振り返り、活かしていきましょう。

(年間の健康診断予定は裏面参照)

お世話になる学校医の先生方

学校医：山路義生先生（野木病院）

学校医：木村 徹先生（木村医院）

歯科医：関口修二先生（関口歯科医院）

薬剤師：中野正則先生

保健室に来たときには
必ず次のことを伝えましょう

2020年度の目標

～感染症を予防しよう～

- 感染症を正しく理解し、自ら積極的に感染予防に努めましょう。
- 感染者に対しての思いやいを忘れない！

保健室の利用について

保健室が、みなさんの保健センターとして活用できるようにするために、約束を守って利用してください。

- 保健室は、担任の先生に許可をえてから利用します。
- 付き添いは、先生の指示で1名まで。
- できる限り休み時間を利用して来室してください。
- 内服薬は使用しません。
- 保健室内での休養は1時間を限度とし、それ以上の休養が必要な場合は、早退し家庭等での休養や受診をお願いします。
- 早退の場合は、必ず保護者に連絡します。なるべく保護者のお迎えをお願いします。その際は、校舎内までお越しください。やむをえない場合は、生徒一人で帰宅させますが、帰宅後に必ず学校に連絡を入れてください。
- その日に起きたけがや病気の手当てをします。継続的な治療は行いません。(例えば前日までのけがの手当て等)



正しい情報で、手当の仕方がわかります。

「シップください」「絆創膏ください」は、×

新学期疲れを改善しましょう

新しい環境に慣れようと頑張っているみなさん、その日の疲れはその日のうちに取り、疲れの蓄積は厳禁ですよ。とにかく寝ること。

- ・クエン酸の多いものを食べて疲労回復
- ・シャワーで済ませないでゆっくりと湯船に浸かり、体の血の流れをよくしましょう。
- ・よい睡眠を 8 時間くらいはとりましょう。(寝る前にパソコンや携帯電話を使用しない・布団で寝る・起きたら朝日をあびる)

水筒を毎日持ってきましょう

うがいができるように砂糖の入っていないものにしてください。できるだけ水道の蛇口を触らないためです。