

野木中 保健だより

令和3年4月8日 野木中学校 保健室

～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。～

2021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

2021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ゲーム機を使用しない・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。感染防止のためにできるだけ水道の蛇口を触らない方がよいからです。