ほけんだより

6月号

令和２年６月１日（月）

NO.１
上水中学校
保健室

長かった臨時休業期間が終わり、ようやく学校生活がスタートしました。はじめのうちは登校時間が短いですが、学校に活気が戻ってきたことをとても嬉しく思います。１年生は今日から本格的な中学校生活が始まり、２・３年生は新しい学年、クラスでの生活が始まります。久しぶりの学校に緊張や不安もあるかもしれませんが、みんなで協力し合い、『健康第一』で過ごしていきましょう！

保健室の使い方について

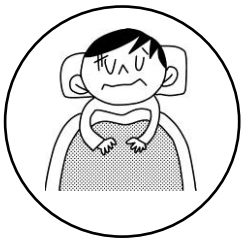
保健室の使い方についてお伝えします。感染症対策のため、これまでと異なる点もあります。（★部分）

上水中保健室の基本ルール

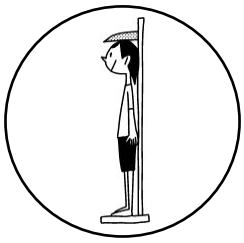
① 授業中に具合が悪くなった場合は、授業担当の先生から**保健室来室連絡票（ブルーカード）**をもらってから来室しましょう。
② 休み時間の来室は自由ですが、次の授業に遅れないようにしましょう。万が一遅れそうな場合は、**次の授業担当の先生か保健委員**に伝えてから来室しましょう。
③ 保健室での休養は**原則１時間まで**です。１時間休んでも回復しない場合は、早退して自宅で休養しましょう。
④ 保健室では**内服薬を渡すことはできません**。
⑤ 保健室にあるものを使うときは一声かけてください。（身長計、体重計、体温計など）
⑥ 養護教諭が不在の時は、職員室にいる先生に相談してください。（職員室にも救急箱があります。）
★ **来室時には、まずはじめに検温をします。発熱がみられる生徒は、第二保健室で対応します。**

～こんな時に利用します～


怪我をした時


体調が悪い時

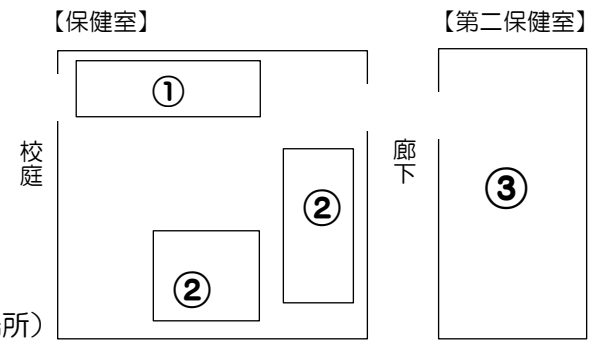

相談したい時


自分の成長を知りたい時


保健に関する本が読みたい時

★保健室の対応エリアを区切ります（感染症対策）

①怪我
外の出入り口からも近いピンクのソファーのエリア。
②風邪症状（発熱はないが、体調が悪い生徒）
オレンジのソファーとベッドのエリア。
③発熱（発熱のある生徒）
第二保健室で対応します。（基本は早退。一時待機・休養場所）



学校生活で気を付けてもらいたいこと

東京都の緊急事態宣言が解除されてから１週間が経ちましたが、新型コロナウイルスが完全になくなったわけではありません。どうしても集団になりやすい環境ですので、皆さんにはより一層、感染症対策の意識を高くもってもらいたいと思います。少しでも早く、これまでの日常が戻るように、みんなで協力して過ごしましょう。

★Point★ **手洗い・マスク・ソーシャルディスタンス！**

登校後、授業前後、トイレの後、給食前後、昼休みの後など、こまめに手を洗いましょう！



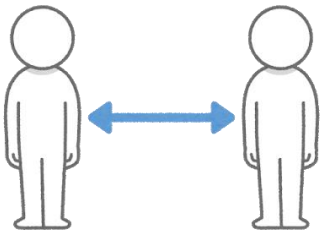
★手を拭くハンカチを忘れずに！

学校生活では、基本的にマスクを着用しましょう。体育の授業と給食の時間は除きます。



★暑くなる時期ですので、体調が悪い時は無理せず申し出てください。

密になる環境をなるべく避けましょう。相手に思いやりをもって行動することが大切です。



定期健康診断について

新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度定期健康診断については、以下のような対応をとることとなりました。不確定なことが多く申し訳ありませんが、ご理解の程よろしくお願いします。

＜定期健康診断について（2020.06.01 現在）＞

検診内容	日程
学校医による健康診断 （内科・耳鼻科・歯科・眼科）	夏休み後に実施（※日程調整中）
心臓検診 身体測定	１学期間を含め、日程調整中
尿検査	一次検査：６／１７（水）、６／１９（金） 二次検査：７／　９（木）、７／１０（金） 予備日および三次検査：なし ★詳しくは、６／１６（火）に要項と容器を配布します。

※日程調整中の健康診断については、日程が確定次第、保健便り等でお知らせします。

臨時休業が明け、久しぶりの学校ということもあり、この１ヶ月は心身ともに疲れが溜まることが予想されます。皆さん、自分自身の健康状態に関して、いつも以上に気に掛けるようにしてください。「なんかいつもと違うな…」と思ったら、無理をせずにゆっくり休むようにしましょう。また、健康は『身体』の状態だけではありません。不安や緊張で『心』が疲れてしまった時にも休養が必要です。我慢せず、周りの人を頼ってくださいね。

保健室は『心』と『身体』の健康状態をみるところです。何か困ったことや相談したいことがある時には、いつでも声を掛けてください。

