

ほけんだより4月号

令和3年4月8日
大阪市立東中学校
保健室



1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！
2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます！



新年度が始まりました。今年も保健室から、この「ほけんだより」をはじめ、いろいろな形で心とからだの健康についてお知らせしていきます。

～ 健康管理をしよう ～

自分の健康レベルは、自分でチェック！

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

頭は？ のどは？
お腹は？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

顔色は
いつもどおり？

熱っぽくない？

体はだるくない？

ゆううつな
気分はない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

しっかり感染症対策をしましょう！

- ★ 石けんを使用した丁寧な手洗い
- ★ 清潔を保つための
ハンカチ・ティッシュの持参
- ★ 水分補給のための水筒の持参
- ★ 毎朝の検温、健康観察表の持参
- ★ マスクの着用などの咳エチケット
- ★ アルコール消毒液等での手指消毒
- ★ 希釈したハイター等での環境の消毒
- ★ 十分な睡眠・バランスのよい食事・
適度な運動等の規則正しい生活
- ★ 適度な湿度を保つ
- ★ 不要不急の外出を避ける

自分の体調が一番よくわかるのは自分です。
「いつもとちょっと違うな」と思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。

自分の健康を守るのは自分！

- ◆ 毎朝ご家庭で検温していただき、健康観察表のご記入、ご持参をお願いします。
 - ◆ 本人・同居家族に37.5℃前後の発熱等かぜの症状が見られる場合は、学校に連絡いただき、自宅で休養をお願いします。また、早めの病院受診をおすすめします。
- ※ 分からないことや質問などがありましたら、学校に連絡ください。

大切な水分補給のために・・・

ウイルスは粘膜(喉・鼻・眼など)に付着して感染します。喉についたウイルスを殺すためには、**水分補給**が有効！水分と一緒に飲み込んだウイルスは胃酸によって弱まります。
また、これからどんどん暑くなってきます。熱中症予防のためにも水分補給は大切です。
学校のウォータークーラーは直接飲むことができません。水筒に給水して利用します。

毎日必ず水筒を持参し、こまめな水分補給を心がけましょう！

★ 定期健康診断が始まります！ ～自分の体の状態を知ろう～

1年を健康に過ごすためには、体の状態をよく知っておくことが大切です。健康診断は悪いところだけでなく、自分の状態を知るための良い機会です。きちんと受けて、「**検診結果のお知らせ**」を必ず確認し、病気やその疑いがある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

健康診断の目的は…？



その❀ 自分の成長や健康状態を知る

その❀ 病気の疑いがないかを調べる

その❀ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

健康診断の予定

- 4月 9日（金）発育測定・視力検査・聴力検査（3年）
→ メガネ・コンタクトを忘れないように！！！！
- 13日（火）眼科検診（1年）
14日（水）眼科検診（3年） 尿検査1次（全学年）
15日（木）眼科検診（2年） 尿検査1次（全学年）
20日（火）内科検診（1年）
21日（水）耳鼻科検診（2年、3年1・2・3組）聴力検査（1年）
22日（木）内科検診（3年）
27日（火）内科検診（2年） 尿検査2次（1次有所見者）
28日（水）耳鼻科検診（1年、3年4・5組）
- 5月11日（火）心臓1次検診（1年、2・3年管理者）
6月12日（土）心臓2次検診（1次有所見者）
16日（水）歯科検診（全学年）

★ 保健室でできること・できないこと

▼ 保健室の利用法や役割について、正しいと思う答えには○、間違っていると思うものには×をつけましょう。

おなかが痛いとき、保健室に行けば薬がもらえる。

保健室は医療機関ではないので、内服薬（飲み薬）を出すことはできませんが、いっしょに原因を考え、少しでもよくなるようにアドバイスをします。

正解は…×

保健室では、身長や体重をはかることができる。

休み時間にどうぞ。大切に取り扱い扱ってください。

正解は…○

授業中に眠くなったら、保健室のベッドで寝ればよい。

保健室のベッドは、体調の悪い人が一時的に休養するためのものです。

正解は…×

悩みや心配ごとがあるとき、相談することができる。

いつでも相談にのります！

正解は…○

保健室では、けがの治療をしてもらえる。

保健室では応急手当のみ。その後の「治療」は、医療機関を受診して受けてください。

正解は…×

保健室には、健康に関する本や資料がたくさんある。

からだや健康について知りたいときに活用してください。

正解は…○

「ほけんだより」には、役立つ情報がたくさん載っている。

すみずみまで、じっくり読んでください。

正解は…○

保健室は、いろいろな人が利用するところです。ルールを守って、気持ちよく活用してください。