

# HEALTHY LIFE




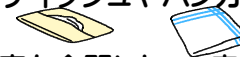

令和2年4月15日

仙台市立生出中学校  
No. 1

## 4月の健康目標－自分の健康状態を知り、健康に努めよう！

新型コロナウイルス感染症の流行で臨時休業日が3月より続き、生徒の皆さんは、感染予防のため、不要不急の外出をしないようになり、ストレス発散もできずに、からだも心も疲れていることでしょう。仙台市では未だに感染症にかかっている人が増えている状況です。毎朝、体温をチェックし、だるさや息苦しさがある場合は、学校を休みましょう。

### コロナウイルス感染症予防のためには

- 3密を避ける「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集空間」「近距離で会話する密接場面」
- 十分な睡眠や、栄養(バランスの良い食事)を摂り、体調を整えましょう。
- 登校時や外出から戻った時や食事の前、トイレの後は、水道水と石けんによる20～30秒をかけた正しい手洗いを、こまめにしましょう。
- 咳エチケットとして、咳やくしゃみが出る場合は、マスクを着用しましょう。マスクがない場合は、ティッシュやハンカチ、服の袖口で、口や鼻を覆いましょう。
- 1時間に1回3～5分窓を全開にして、室内の換気をよくしましょう。
- アルコール消毒を正しい手洗いのように、手のひら、手の甲、指先・爪の間、指を1本ずつ・指の間、親指をねじるように、手首も20秒かけて消毒 

4・5月の保健行事	提出先・ 検診場所	日時	対象 学年			注意事項など
			1	2	3	
保健関係調査票(保健調査票 P1,2,3・アレルギー調査票 P5・結核問診票 P7を含む)・心とからだの健康調査票・健康の記録 P4 の記入と提出 スポーツ振興センターの加入同意書提出と加入金460円支払	学級担任まで	15日(水)配布 22日(水)まで提出		○	○	2・3年健康の記録 P4 訂正のある時 保健関係調査票内の「脊柱・胸かく・四肢」記入欄の項目は異常がなければ斜線( / )を必ず記入
		16日(木)配布 22日(水)まで提出	○			
身体計測	武道館	5月11日(月) 3校時	○	○	○	運動着持参
視力検査	各教室	5月12日(火) 1・2校時	○		○	めがねを忘れずに
聴力検査	保健室	5月12日(火) 1・2校時	○		○	耳掃除をしておく

### 1年間お世話になる学校医の先生を紹介します

管理(内科)内藤久美子先生(ないとうクリニック)  
眼科杉田祐子先生(杉田眼科クリニック) 歯科川村恵子先生(八木山南歯科医院)  
耳鼻科鈴木直弘先生(鈴木耳鼻咽喉科・アレルギー科医院) 薬剤師堀ふみ先生

### お願い

学校で負傷した場合、整形外科や眼科などの主治医が決まっていない場合や、曜日によっては、学校の近くの病院や、休診していない病院への選定を、学校に任せてくださるようお願い申し上げます。



## 保健室の利用

養護教諭の杉山です。1年間皆さんの健康管理の手伝いをします。よろしくお願いします。



### 保健室の利用時間

生徒の保健室利用は原則として「休み時間」です。学級担任と次の授業担当者の許可をもらいましょう。

授業中に保健室を利用する場合は、授業担当者の許可をもらいましょう。

こんなとき、来てください

失礼します

- けがをしたとき
- からだの具合がわるくなったとき
- からだについて知りたいとき（放課後）
- 相談したいことや悩みがあるとき（放課後）



#### 第1のルール

いろいろな人が利用する部屋ですから、入るときには必ず声を掛けてください。

### けがや病気のとき、教えてください

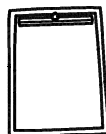
#### 症状

- いつから
- どの部分が
- どんな風に  
(痛い/動かせない/出血/はれ・変形)  
(頭痛/腹痛/吐き気/めまい/下痢/だるい)



#### 状況

- いつ
- 何をして



保健室利用者は必ず記録をすること

### 保健室は医療機関ではありません

- 応急手当や一時的な休養はできますが、けがや病気の治療はできません。  
☆ 保健室での休養は、1単位時間（50分）を目安とします。  
なお、保健室で休んだ日は、体育や部活動をしないで、すぐに帰宅し、家でゆっくり休みましょう。
- 内服薬を出すことはできません。

### からだについて知りたいとき

- 身長、視力を計りたい時は、放課後に
- 健康に関する本や資料があります。

#### 第2のルール

本や備品を無断で使ったり、持ち出したりしないこと。

### 相談したいとき

- 会議や出張で留守にすることもあるので、できれば前もって声を掛けてください。
- 前もって日時を決めておくこともできます。

#### 第3のルール

約束の日時に来られなくなった時は、必ず連絡を。

ありがとうございました。

#### 第4のルール

帰るときにも、一声掛けてくださいね。



みなさんが気持ちよく利用できる保健室にしましょう。

### 保護者の皆様へ

- 登校時間までに連絡ください。
- 理由もお知らせください。体調不良の場合は、なるべく症状や病名もお知らせください。
- \* 医療機関に受診した結果、学校感染症と診断された場合は、その旨をお知らせください。

### 欠席するときは

