



令和2年5月
港南中学校保健室

入学・進学おめでとうございます。新型コロナウイルスによる臨時休業のため、学校生活の始まりが遅くなっていますが、皆さん元気に過ごしていますか。お家にいても、生活リズムが崩れないよう「早寝・早起き・朝ごはん」をしていきましょう。また、なかなか運動もできないかもしれませんが、ラジオ体操とか縄跳びとか出来ることをやってみましょう。

保健室は、みなさんの健康をサポートしていきます。心配なことがあったり、相談などがあったらいつでも話をしにきてください。1年間よろしくお祈いします。



お世話
になる

学校医の先生



よろしくお願いします！

健康診断について

健康診断は、みなさんが学校生活を元気に過ごせるように「学校保健安全法」という法律により6月30日までに実施するよう義務付けられています。しかし、令和2年度は新型コロナウイルスの関係で、今年度中に行うように、ということになりました。

学校医の先生にも検診日程を再度調整していただいています。また日程が決まりましたらお手紙等でご連絡いたします。

内科	劉 國揚	先生
歯科	岡 和雄	先生
耳鼻科	仲田 拓人	先生
眼科	田治 えりか	先生
薬剤師	石井 一弘	先生

※学校に登校するときには、学校に提出する書類を忘れずに持ってきてきましょう。

布製マスクについて

新型コロナウイルスの感染拡大防止として、国から生徒の皆さんにマスクが配布されました。登校した際に皆さんに配布する予定です。布製マスクは、1日1回の洗濯により、おおむね1か月使用できるようです。

<洗い方>YouTube metichannel「布マスクをご利用のみなさまへ」(ご覧になってください。)

<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o>

正しい手の洗い方

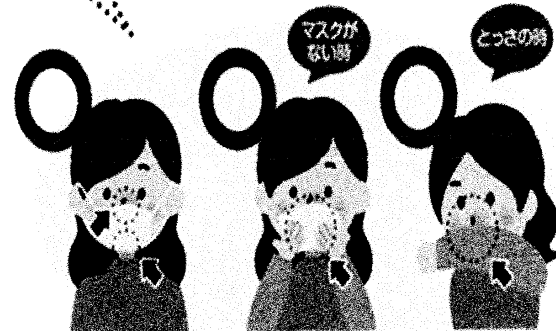
手の指の間に
爪は短く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやること



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

保健室の利用のしかた

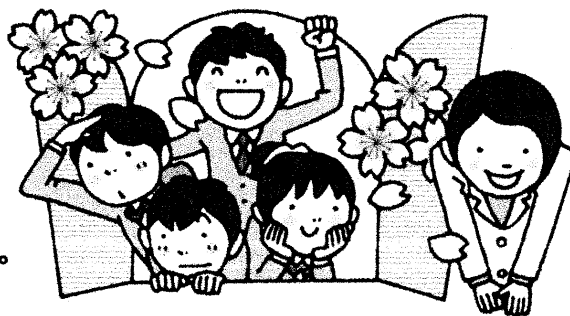
☆緊急を除き、休み時間や放課後に利用する。

授業中に利用したい場合は教科の先生に伝えてください。

養護教諭または職員室の先生が教室まで迎えに行きます。

休み時間は職員室の学年の先生、または次の授業の先生に伝えてから来てください。

(友達に伝言するだけではいけません。)



☆来室時に〇年〇組〇〇〇〇(氏名)と、要件(症状)を伝えます。

けがをした場合は、状況を詳しく説明する。処置を受けたら速やかに授業に戻ります。

☆保健室で借りたものは速やかに返却してください。

湯たんぽなどは数に限りがあります。他の生徒が使うこともありますので、回復した場合はすぐに返却してください。生理用品やマスクは各自で準備してください。

☆早退する場合や受診する場合は、保護者に連絡します。

保健室での休養は原則1時間です。回復の見込みが見られない場合や、感染症の可能性が考えられる場合は早退させます。

早退して自宅に着いたらすぐ保護者から職員室に電話を入れてください。(電話番号 3471-0238)

☆けがや感染症等で受診した場合は、受診後または翌日に学校へご連絡ください。

けがの場合、日本スポーツ振興センターへ医療費を請求する書類をお渡しします。(保護者さま)

☆養護教諭が不在で保健室が閉まっている場合は、職員室の先生に指示を受けてください。

☆登校前からいつもと違って体調が悪く感じたら、熱を測ったり自宅で様子を見てから

登校することも大切です。



いって
きます の声、
いつもと **変**わり
ありませんか?



新しい学年に上がって、
疲れやストレスから体調を崩す子も多い時期です。
「いってらっしゃい」の前の健康観察を毎日の習慣に。

保護者の方へ

保健室から定期健康診断に必要な書類に關しまして、ご記入・ご準備ありがとうございます。お子さんが登校する際には、忘れずに持たせてください。

内容に不備等があった場合は、一度お手元に戻しますので、出来るだけ早く学校への再提出をお願いいたします。

学校が始まりましたら、お休みが長かった分、急な環境の変化でストレスを感じやすい時期でもあります。一番身近にいる保護者の方が見ていて、お子様の表情がさえないかったり、登校をしぶったりなど、普段と違う様子やご心配なことがございましたら、いつでもお気軽に保健室までご連絡ください。