

ほけんだより



R2. 6. 1
和泉中学校 保健室

6月の健康目標【体や身のまわりを清潔にしよう】

臨時休校も終了し、授業が始まりました。自粛期間の生活に慣れて、久しぶりに長時間学校で過ごすのは少し疲れるかもしれません。早く学校生活に慣れるために、規則正しい生活が送れるよう心がけてくださいね。

新型コロナウイルスの影響でいつもの生活を送ることができませんが、早く終息できるよう、みなさんが今できることを頑張ってください！



保健室のルール

①保健室の利用は、基本は休み時間

どうしても授業中に来る場合には、その授業の先生に申し出て、「保健室入室許可証」をもらって来ましょう。

②保健室を利用する場合は、用件をはっきり伝えること。

どのように体調が悪いのか、どうしてケガをしたのか、身長を測定にきました など自分の言葉できちんと伝えましょう。

③保健室は一時的な経過観察の場所

授業中、何度も保健室で休養することはできません。回復しない場合は、早退して家でしっかり休養をとってください。

気持ちがしんどいときや、相談事があればいつでも話しかけてくださいね！



保護者のみなさまへのお願い

- コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの使用や手洗いうがい、規則正しい生活など、対策を取っていただきたいです。それに加えて、毎朝の健康観察をお願いいたします。状況に応じて、お子さまの健康状態をお伺いすることもありますので、毎日必ずチェックをお願いいたします。風邪症状がみられる場合は、自宅で休養するようお願いいたします。
- 緊急連絡カードに書かれている連絡先に変更があった場合は、すぐに学校にお知らせください。緊急連絡カードは災害時の引き取りに使用しますので、必ず連絡のとれる連絡先をご記入ください。大きな変更がある場合は、学校に新しい用紙がありますので、お申し出ください。

学校医の先生

内科：田中 秀昌先生・田所 靖啓先生
 歯科：西口 孝二先生・武内 秀之先生
 薬剤師：大谷 美智代先生
 眼科：北西 久仁子先生
 耳鼻科：岡本 純一先生

保健室の先生

もりもと しょうこ いた さちか
森本 翔子・井田 幸花



熱中症に気をつけよう！

だんだんと暑い日が続くようになってきました。当分の間はマスクを着けて生活しなければならないので、例年以上に熱中症に注意して過ごす必要があります。

★熱中症予防のポイント

✓生活習慣を整え、暑さに負けない体をつくる

✓水分は回数を多く、こまめに補給する

マスクをしていると喉の渇きに気づきにくく、気づかないうちに

脱水症状になっている可能性もあります。

✓通気性の良い衣服を選ぶ

