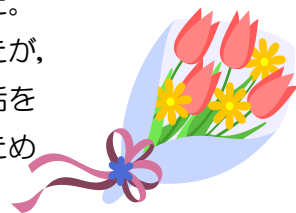


え が お

小美玉市立玉里中学校
保健室だより
令和2年4月9日

うららかな春の日ざしに、色とりどりの花が咲く季節になりました。3月から新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、臨時休校でしたが、新学期から学校生活が再開しました。休校中は、どのような家庭生活を送っていたのでしょうか。一日にでも早く学校生活のリズムを戻すため「早ね・早起き・朝ご飯」を心がけていきましょう。



今月の保健目標：自分のからだを知ろう

健康診断がはじまります

4月の健康診断日程

- 4月10日(金)
身体測定・視力検査(全学年)
聴力検査(1,3年生)
- 2校時：3年生
- 3校時：2年生
- 4校時：1年生



- ~~4月22(水)・23日(木)~~
~~尿検査(全学年)⇒後日に変更~~

検査を受ける時は…

- 裏面の受け方をよく読みましょう。
- 並んでいる時は静かに待ち、前の人の受け方をよく見ておきましょう。
- 「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつを忘れずに。
- 検査結果をよく確認して、今後の健康管理に活かしましょう。
- なるべく欠席しないよう、体調を整えておきましょう。

えびさわましこ
養護教諭の海老澤満志子です。

心身の成長が著しいみなさんの健康を守るお手伝いをします。どうぞよろしくお願ひします。

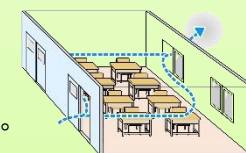
今年度お世話になります、 学校医の先生

- 学校医 小林 博雄 先生 (石岡脳神経外科病院)
- 学校歯科医 木村 守隆 先生 (木村歯科医院)
- 学校薬剤師 田原 敏和 先生 (水戸中央病院)



新型コロナウイルス感染を防ぐために 一人ひとりが「感染を広めない意識と行動」をとろう

- ①毎朝の検温とかぜ症状がないかどうかをチェックしよう
37.5℃以上の発熱やかぜ症状(のどの痛み、咳、鼻水など)ある時は、登校をひかえよう。
- ②マスクを必ずつけよう
- ③こまめな手洗いをしよう
流水と石けんでよく洗う。特に、外から戻った時、食事の前後、トイレの後は念入りに。
- ④抵抗力を高めよう
十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事を心がける。
- ⑤換気をしよう
休み時間には、必ず、窓側と廊下側のドアを開けて、換気をしよう。
- ⑥三つの「密」が重ならないようにしよう
・換気の悪い「密閉」空間 ・多くの人が「密集」する場所 ・近距離での「密接」な会話



お知らせ

- 水分補給について
熱中症、かぜ・インフルエンザの予防に、水分補給は大切です。玉里中では、年間を通して水筒を持参してもよいことになっています。中身は、水、お茶類(糖分の入っていないもの)、スポーツ飲料です。
- 給食後に「全員歯みがき」を実施します。ビバルディの「四季」の音楽にあわせて、歯みがきをしましょう。
《方法》①給食を食べる前に、机上に水を入れたコップを置いておく。
②「ごちそうさま」の後、自分の席で歯をみがく。(3分間)
※歯みがき剤を使用してもいいが、ほんの少しにする。
(口の中がすぐ泡だらけになってしまうため)
③音楽が終わったら、手洗い場で口をすすぐ。
④使用後は、巾着などの袋に入れて、机のわきにかけておく。
- 授業中に保健室へ来室するときには、授業担当の先生から「健康状況連絡票」のカードを記入してもらってください。

