

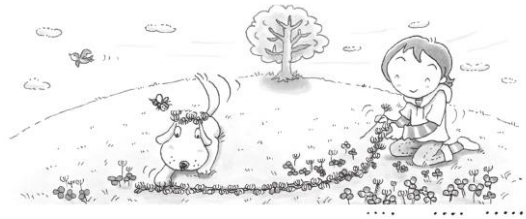


4月号

郡山第三中学校

R3年4月6日

保健だより



入学・進級、おめでとうございます。これから新しい学年が始まります。新生活への期待や不安などたくさんの思いで、心がいっぱいではないでしょうか？新しい環境に慣れるまでの間、心も体も緊張で疲労がたまります。なんだか今日は疲れたな・・・と思う日は、早く寝るようにしましょう。その日の疲れはその日のうちに!!十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ、元気な新年度にしましょう。



健康診断がはじまります



今年度お世話になります
学校医の先生

今年一年間、みなさんが健康な学校生活を送れるように、健康診断や健康相談を行ってくださる校医の先生方を紹介します。健康面で、何か相談したい場合には、保健室を通して相談したり、助言を受けたりすることができます。遠慮せずに相談ください。

●内科：土屋 繁之先生（土屋病院）

●歯科：佐藤 健仁先生（佐藤歯科医院）

●眼科：今泉 信一郎先生（今泉眼科病院）

●耳鼻科：柏原 一成先生（ロブレ耳鼻科）

●薬剤師：安藤 尚廣先生（大栄漢方薬局）

健康診断がはじまります。学校における定期健康診断は、確定診断を行うものではなく、心配のあるものや、疑いのあるものを選び出す「スクリーニング（選別）」で、大切な検診・検査です。みなさんも自分の身体の状態を知るために、自覚を持ち受けてほしいと思います。健康診断を機に、自分自身の身体を理解し、より健康的な生活を送るようにしましょう。

<健康診断日程>

身体測定	3年生…4月 9日（金） 2年生…4月 9日（金） 1年生…4月 8日（木） *学年で計画して行います。		耳鼻科検診	1年生のみ…6月9日（水） *13：30から行います。	柏原先生
内科検診	3年生…4月22日（木） 2年生…4月16日（金） 1年生…4月13日（火） *13：30から行います。	土屋先生	心電図検査	1年生のみ…4月14日（水） *13：30から行います。	
歯科検診	全学年…4月28日（水）	佐藤先生	尿検査	1回目…5月11日（火） 2回目…5月25日（火） 3回目…6月 9日（水）	
眼科検診	全学年…4月26日（月）	今泉先生			

<健康診断の準備>

- ①お風呂に入り身体を清潔に保ちましょう。
- ②手足の爪の確認をしましょう。伸びている人は切りましょう。
- ③夜遅くまでゲームやスマホを使用せず、早寝早起きをし、規則正しい生活をしましょう
- ④朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ⑤身体測定当日、髪の高い人は頭の上ではなく、耳の高さや、下の方で髪を結ぶようにしましょう。
- ⑥忘れ物がないかも一度確認し、提出期限を守りましょう。



<健康診断後>

結果によっては、病院受診をお勧めします。「受診のお勧め」等のプリントを受け取ったら、早めに受診するようにしましょう

保健室利用について・・・

保健室はこんなふうに使ってください



けがをしたA子さん

版画も彫ってただけで、彫刻刀で自分の手まで削っちゃった

応急手当をします。でも、治療はお医者さんでもらってください。包帯やばんそうこうの取替えは、おうちでしてきてね。



頭が痛いBくん

頭が痛くて授業が受けられない。寝不足がも知れない

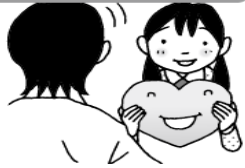
保健室のベッドは体調の悪い人が一時的に休むためにあります。熱を測ってようすを見て、帰ったほうがいいか、少し休んで教室に戻ってもらうか判断します。でも、寝不足の解消につかわないでね。



悩んでいるC子さん

なだちとささいなことけんかして、うまくいかなくなってる...

保健室で話したいなと思ったら、どんなことでも話しに来てください。



知りたいDくん

からだのことで気になることがあるんだ。保健室の本を借りていい?

先生にわかることなら答えます。一緒に本で調べてもいいです。でも、本は勝手に持ち出さないでね。



養護教諭の伊藤優子です。皆さんの心と体のサポートをしていきたいと思しますので、よろしくお願ひします。



三中保健室では、利用する際に「保健室利用カード」が必要になります。体調が悪いとき、ケガをしたときなどは、担任の先生や学年の先生、教科担当の先生、顧問の先生に自分の状態を伝え、カードを書いてもらいましょう。書いてもらったカードを持って、保健室に来てください。『友だちに伝えてきた』という人がいますが、自分の言葉で先生に伝えることが大切です。ルールを守って、利用するようにしましょう！

私たち三中は、

コロナに負けない!



新型コロナウイルスが持つ3つの感染症（病気・不安・差別）について、昨年も学習しましたが、もう一度考えてみましょう！！

人は、不安になると冷静さを失い不安が強くなります。不安が強くなると情報に振り回され、噂を信じるなど、正しい情報が正しく入らなくなります。正しい情報を知り、新しい生活様式による予防対策を！！

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ
など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人との距離を保ってくれて **ありがとう**

中止になってしまった行事のこと、理解してくれて **ありがとう**

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。一緒にがんばろうね。

つながりは、やさしいことば

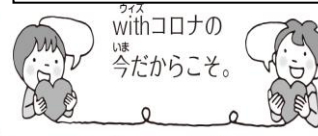
今まで「あたりまえ」にできていたことができなくなった時に、「ああ、大切なことだったんだなあ」と感じることもあります。

「あたりまえ」と思っていたことが、周りの人々のおかげでできていたと知ったとき「感謝」の気持ちがあふれました。

この春休みもそんな春休みでした。実は「あたりまえではない」ということに気づきました。沢山の人の努力のもとに成り立っていたことを改めて感じました。

また、「つながる」ことの大切さも感じました。

これからも、感謝の気持ちを忘れずに、温かい言葉で人との「つながり」を大切にしていきたいですね。



with コロナのいま 今だからこそ。