

# ほけんだより春号



大田区立  
石川台中学校  
保健室  
R2.5.1

体調はいかがですか? 不安が多いと思いますが、早く以前の日常に戻るよう、今できることをやってみましょう! 今年度の養護教諭は渡邊亜優です。よろしくお願いいたします。

## 感染症を予防するために

今はもちろん、新型コロナの流行が治まってからも続けてほしいこと!

### 1 丁寧な手洗い

石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ

▽手洗いのタイミング

公共の場所から帰ったとき 	咳・くしゃみ鼻をかんだとき 	食事の前後 	病気の人のケアをしたとき 	外にあるものに触ったとき 100 
------------------	-------------------	-----------	------------------	-------------------------

### 2 咳エチケット \*口と鼻をおおうよ!

マスクを着用する○

マスクがないとき  
ティッシュ・ハンカチで○

袖で○

とっさのとき



### 3 部屋の換気

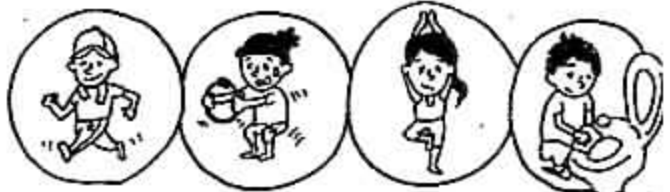
教室では“毎授業後にドア・窓を開ける”を続けましょう  
\*ドアと窓を両方開けて、空気の通り道をつくるのがポイント!



### 4 免疫力を高める

◆十分な睡眠がとれていますか? 余裕をもって登校できる時間に起き、その時間にすっきり目覚められる時間に寝ましょう。

◆適度な運動をしていますか? 自分に合った身体を動かす方法を見つけよう!



◆バランスのとれた食事を摂っていますか? まずは食事に3色をうえよう!

黄(主食) ごはん、パン、めん類 など	赤(主菜) 肉、魚、卵、大豆 など	緑(副菜) 野菜、きのこ、海藻 など
------------------------	----------------------	-----------------------

# 身体計測・健康診断等について

今年度の実施については今のところ未定です。  
日程が決まり次第お知らせしますが、気になる症状がある人は、  
学校検診を待たずに、医療機関を受診してください。



## 〈学校医の先生方〉

内科	山口医院	山口 壮 先生
眼科	高山眼科	高山 迪子 先生
耳鼻咽喉科	いまい耳鼻咽喉科	今井 容子 先生
歯科	神尾歯科医院	神尾 政治 先生
薬剤師	スパール薬局	永長 聖子 先生



# 保健室利用の仕方

学校が真面目にルールとマナーを守って使いましょう

- ・保健室を利用するときは、先生に「保健室利用カード」をもらって来てください。
- ・緊急の場合を除き、できるだけ休み時間に利用しましょう。
- ・保健室では内服薬は出せません。
- ・保健室での休養は、原則1時間です。それ以上休養が必要な場合は早退になります。
- ・休み時間と放課後に身長計・体重計を利用できます。(体調不良者がいる場合は不可)

# 熱中症に警戒!

CAUTION CAUTION CAUTION

今年は家で過ごすことが多いので、体力は落ち、運動不足のまま夏を迎える人がたくさん居そうですね。そのような状況で急に暑い中外出したり、運動したりしたら、熱中症になる危険性がとても高いです。さらに今年の暑さ予想は「平年並みか高い」とのこと。暑くなる前から対策をしっかりと、体調を崩さないよう気を付けましょう!

暑さに体を慣らそう

- ・窓を避けて外で運動する
- ・家事やお風呂で汗をかく
- ・室内温度を下げすぎない

こまめに水分補給しよう

たくさん汗をかいたときは塩分も!



睡眠・栄養をしっかりとろう

身体の中から元気に!

