

令和2年4月8日

ほけんだより

4月

加治川中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。長い休校期間も終わり新学期が始まりました。久しぶりの学校生活で疲れが出ることと思います。生活リズムを整えることを意識して過ごしましょう。

1年生のみなさん
はじめまして。

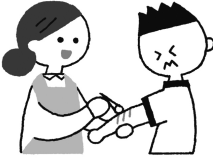


保健室の **小池** です。

皆さんが毎日元気に
楽しい学校生活を送れる
ように、お手伝いさせて
いただきます。よろしく♪

保健室でできること

◎けがの応急処置



◎一時的な休養



◎体や心の学習



◎悩みことの相談



加治川中学校のみなさんは、保健室利用のマナーがとても良く、安心して休養できると思います。

体調不良やけがは、早めの手当てが大切なので、我慢せず保健室に来てください。



が始まります。

担任の先生の連絡をよく聞いて受けましょう！

日程	項目	対象者	その他
4/17(金)	内科検診	3年生	
4/27(月)		2年生	
5/1(金)		1年生	
4/22(水)	心臓検診	1年生	服装：半袖・短パン
5/14(木)	尿検査1次	全学年	生理等で提出できない人は、容器・袋を持っておいて、5/22に提出する
5/22(金)	尿検査2次	1次未提出者 2次検査対象者	
5/27(水)	眼科検診	全学年	眼鏡は外す

※歯科検診・耳鼻科検診について、日時は未定です。

新型コロナウイルス感染症から自分の身を守るため、感染の広がりを防ぐために、一人一人が学校生活のなかでできることは次の3つです。

○マスク着用

手作りマスクの着用も可能です。咳エチケットを守りましょう。

○換気

コロナウイルス対策には換気が重要です。窓を開けるので寒さ対策もしましょう。

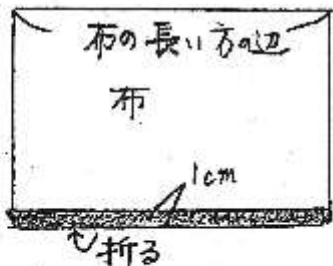
○こまめな手洗い

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触ってしまうとウイルスが体の中に入ります。石けんを使ったこまめな手洗いでウイルスを洗い流しましょう。

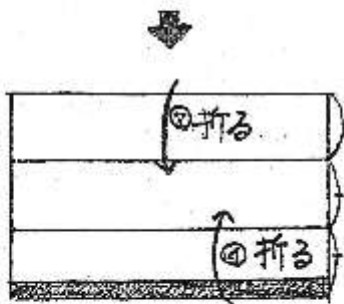
マスク不足の状況が続くと考えられるため、手作りマスクの着用をおすすめします。下の作り方を参考にしてぜひ作ってみてください。この他に、キッチンペーパーで簡単に作れる方法もあります。必ずマスクをして登校しましょう。

① プラシカール紙を切る

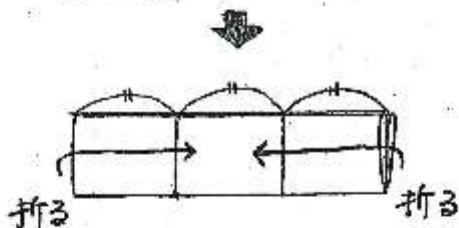
約 30cm x 40cm



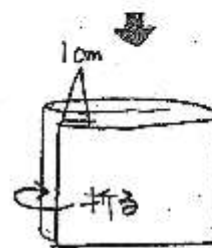
② 下部を1cm 裏側に折る



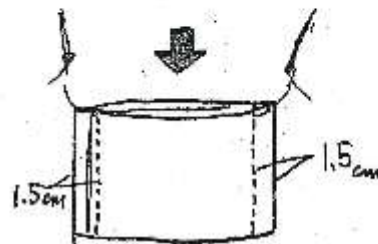
③ 上側、下側の4角に折って3つ折りにする



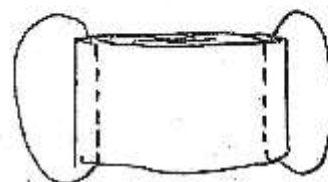
④ 左右を折って、3つ折りにする



⑤ 上になつた方を1cm 内側に折る



⑥ 両端から1.5cmの位置を縫いゴム通し口を作る



⑦ ゴム通してそれぞれゴムを通して結ぶ