

ほけんだより 4月

4月の保健目標
～自分の健康状態を知ろう～

入学・進学おめでとうございます。新年度がスタートしましたが、開始早々の新型コロナウイルスによる臨時休校。みなさんは、家でどのように過ごしていますか？休校はみんなの健康を守るために行われます。休みの間も病気にかからず元気に過ごせるように、一人ひとりがしっかりと意識して予防していきましょう。



提出おねがいします

- ①保健調査票
- ②結核検診問診票
- ③運動器検診問診票
- ④耳鼻科検診
- ⑤心臓病調査票（1年生のみ）
- ⑥スポーツ振興センター加入同意書（1年のみ）



必ず保護者の方で記入していただき、
記入もれがないよう、ご協力よろしくお願いします。
※ 提出がまだの生徒は、早めの提出をおねがいします。

健康診断延期のお知らせ

みなさんが、元気に過ごすために欠かせない大切な行事ですが、臨時休校のため、多くの検診が延期になりました。健康診断は「自分の健康状態や成長を知るため」「健康に関する問題や病気の可能性を見つけるため」「これからの健康な生活に役立てるため」に受ける必要があります。もし、健康について不安なことがあったらすぐ保健室に相談してください。

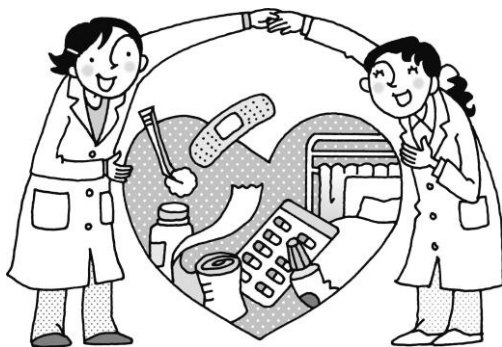
健康診断の日程が決まりましたらお知らせします。

毎日の健康観察をお願いします

引き続き、新型コロナウイルス感染予防をお願いします。

こんな症状はありませんか？毎日チェック！

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 発熱している | <input type="checkbox"/> のどが痛い |
| <input type="checkbox"/> 咳がでる | <input type="checkbox"/> 頭が痛い |
| <input type="checkbox"/> 息苦しい | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 鼻水がでる | <input type="checkbox"/> 体がだるい |



今年度から、伊良波中学校の養護教諭が2人配置されることになりました。

みなさんの心と体の健やかな成長をお手伝いをさせていただきます。みなさんに会えるのを楽しみにしています。

よろしくお願いします。

健康観察シートに、毎朝の検温や全身症状のチェックをしてください。体調が悪い時は外出を控えましょう。健康観察シートは、学校再開後、登校するときに学校に提出をお願いします。

また、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際にハンカチ、袖を使って口や鼻をおおう）、マスクの着用をして、自分を守るために、家族や友達に広めないために感染対策に努めましょう。



かからない
うつさない

新型コロナウイルス

●集団感染(クラスター)をふせごう！

こまめにまどを
あけよう。



手を広げて
はなれてみよう。



給食や班かつどうのときも
机を少しはなそう。



3つの蜜に気をつけよう！

- 密閉 (みっぺい)
- 密接 (みっせつ)
- 密集 (みっしゅう)

ほかにも
どのようなことに
気がつけたら良いか、
考えてみよう！



やさしいきもちには「ありがとう」。
でも、あなたのためにも反だちのためにも
おなじ道具を、いっしょにつかわない。



体育のときなども
反だちとくっつかない
ようにしようね。

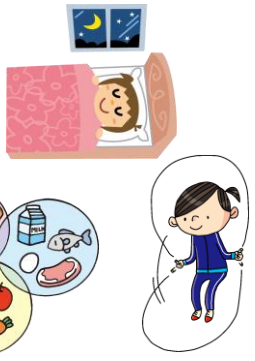
- 共用しない
(接触感染のリスク)
- 密着しない
(接触感染・飛沫感染のリスク)

●基本的な感染症対策をしましょう！

- ①手洗い、うがい
- ②水分補給
- ③咳エチケットの徹底
- ④免疫力を高める日々の生活

下の●に入る文字は？

1. 「十分な●●●●」
2. 「適度な●●●●」
3. 「バランスの取れた●●●●」



答え
1 すいみん
2 うんどう
3 しょくじ

感染が疑われる場合は、医療機関を受診する前に、まずは下記の連絡先に電話連絡してください。

- 沖縄県新型コロナウイルス感染症相談窓口コールセンター（24時間対応）
098-866-2129
- 帰国者・接触者相談センター（南部保健所）
098-889-6591

保健室からのメッセージ

休校が続いていますが、皆さん元気に過ごせていますか？今は自分の身を守り、周り人の安全を考えて、それぞれがお家での生活を充実させて欲しいと思います。先生方も、当たり前前の日常が、どれだけ尊いものだったのか噛みしめて、みなさん一人ひとりの顔を思い浮かべながら、学校再開に向けて、皆さんが安心して登校出来る様に準備をしています。

みなさんも、学校生活のリズムをなるべく崩さないようにして、睡眠や食事はしっかりと取り、身体の抵抗力を高めて、時に体を動かしたり好きな事で気分転換をして、どうか心も身体も労ってください。心身相関、という言葉の通り、心と体は繋がっています。そして、両方をもって健康は成り立っています。毎日、ネガティブなニュースに不安になったり、友達に会えなくて気持ちの吐け口が無く困っている人もいると思います。辛くて大変な時、心配事は、ぜひ相談してください。保健室・相談室・担任の先生・顧問の先生…いつでも、皆さんのことを思っています。

最後に、現在、誰でも感染の可能性があります。自分自身が保菌者であるかも知れないということも念頭において、行動してください。また、雇った人を責めるのではなく、労りの気持ちを持てるみなさんであって欲しいと願っています。学校がまた元気な笑顔で溢れる日を楽しみにしています。