

健 や か



令和3年4月7日
日進市立日進西中学校
保健室

4月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

皆さん、入学・進級おめでとうございます。新しいクラスや新しい友達との出会いにドキドキしているのではないのでしょうか。楽しい学校生活を過ごせるよう、心とからだの健康に気を付けて生活していきましょう。保健日より「健やか」でも、健康について皆さんにお伝えしていきますので、お家の人と一緒に読んでくれると嬉しいです。

保健室の利用について

保健室はどんなところ？

- けがをしたときに応急処置をします。
(内服薬は副作用が出る場合があるため渡せません。症状が長引く場合は、病院で受診してください)
- 学校で気分が悪くなったときに、休むことができます。
- 健康について詳しく知りたいときに、相談に来てください。
- 心やからだのことで悩んでいること、困ったことがあるときに、相談に来てください。

保健室は中棟1階、
昇降口の隣にあります。



保健室で守ってほしいこと

- 保健室に行くときは、先生に伝えてから来てください。
- 体調が悪い人は体温を測り、「病気の記録」を記入してから入室してください。
- 利用するときは、学年、組、名前、保健室に来た理由を養護教諭にはっきりと言ってください。
- 入室する時は入口でアルコール消毒をしてください。
- 体調の悪い人がベッドで休んでいる場合もあります。静かに利用してください。
- 保健室内の器具を使いたい人は、養護教諭に声を掛けてください。



養護教諭は、岡田美波と小室勢子です。
みなさんが健康で心豊かな学校生活を送れるようにサポートしていきます。
よろしくお願いします♪



★★★ あなたはできていますか？「新しい生活様式」★★★★★★

《一人ひとりの基本的感染対策》

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。

チェックしてみよう！



《日常生活を営む上での基本的生活様式》

- まめに手洗いを行う。
- 咳エチケットを徹底する。
- こまめに換気を行う。
- 「3密」を回避する（密集・密接・密閉）。
- 毎朝、体温測定と健康チェックをする。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で休養する。

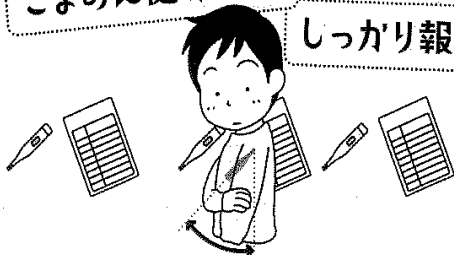
咳エチケットとは、咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。



うつさない！ もらわない！ 生活様式

こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、
腕に対して30～40°の角度で差し込む。

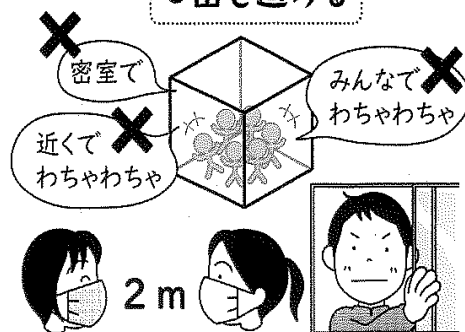
症状なくてもマスク着用

元気＝大丈夫
ではない。

無症状なだけ
かもしれない。



3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒

