

ほけんだより 4月

入学・進級おめでとうございます。新年度が始まりました。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。何をするにも健康第一！毎日楽しく笑顔いっぱい過ごせるように保健室からも精一杯サポートします。

保健室 ってどんなところ？

1 保健室の先生ってなにをするの？

みんなが健康に過ごせるようにお手伝いをします。ケガをしたときや体調が悪いとき、悩みや相談がある時は、声をかけてくださいね。



2 ほけんだよりには何が書いてあるの？

みんなが健康でいるためのヒントや情報が盛りだくさん。ぜひおうちの人にも見せてください。

3 保健室は、けがや病気を『治す』ところ？

保健室では、「けがの治療」や「薬をわたすこと」はできません。保健室は、あくまで一時的に休むところ・応急処置をするところです。



4 保健室にはどうやって行くの？

体調が悪い時などは、必ず担任の先生に伝えてから来てください。



5 保健室にはルールがある？

ベッドで休んでいる人もいるので、保健室では静かにしましょう。 中にあるものは危ないものもあるので勝手に触らないで下さいね。 また、借りたもの（保冷材や服など）は、必ず返しましょう。

保健室から ごあいさつ

新しく穂北中学校の保健室で働くことになりました、佐土瀬康代と申します。
みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また、心も体も健やかに成長していく様子に、保健室から精一杯サポートします。よろしくお願いします！

令和3年4月13日

穂北中学校
保健室 NO.1

校医の先生方をご紹介します

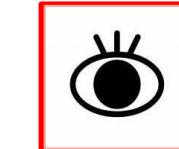
今年度お世話になる先生方です。健康診断のときだけでなく、日ごろからみなさんの健康で安全な学校生活のために、サポートしてくださっています。



内科 大塚和子先生
(大塚皮膚科医院)



歯科 長谷川裕康 先生
(長谷川歯科医院)



眼科 児玉芳久 先生
(西都児玉眼科)



耳鼻科 後藤隆史 先生
(宮崎大学医学部)



薬剤師 富田真二 先生
(トキワ薬局)

※ 本年度からお世話になります。

4月 15日・・・身体測定
20日・・・心電図検査(1年生のみ)

※ 体育着を忘れずに持ってきてくださいね。

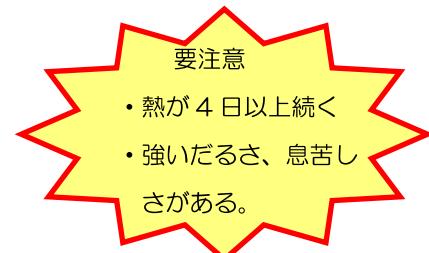
引き続き、新型コロナウイルス感染症対策を！！

新型コロナウイルス感染症が進行し、不安な日々が続いている。一人一人がしっかりと意識して予防していきましょう

【症状】

- ・ **37.5℃** 以上の熱が出る。
- ・ 体がだるくなる。
- ・ 乾いた咳が続く。

一般的な風邪
とほぼ同じ。



一般的には、成人より小児のほうが軽症のことが多いとの報告があります。また、感染しても無症状ということもあります。しかし、感染1週間後から症状が重くなる可能も指摘されています。

感染症対策の基本！手洗い！

大切な人を守るために
『思いやり』の距離です

ソーシャルディスタンス

離れて！

2m以上

互いに手を伸ばしても届かない
十分な距離をとりましょう

手 洗 い	残存ウイルス
手洗いなし	約 100 万
石鹼やハンドソープ で 10 秒もみ洗い後、流 水で 15 秒すすぐ。	1 回 約 0.001 個 (数 10 個)
	2 回 くりかえす 約 0.0001 個 (数 個)

