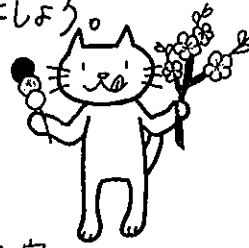


ほけんだより

保健室 / R4年3月23日発行



春休みですね。短い時間ですが、一日一日を大切に。気持ちよく新学期をスタートするための準備をしましょう。



2022年度の野間中の保健室 (3/14まで)

内科 237人 外科 452人

その内 病院に行った人 86人



コロナ禍で不安も多かったと思いますが、一人一人が毎日健康観察をして、自分の体調と向き合って生活できていたのではないのでしょうか？また「まだ」不安はつきませんが、来年度も病気やけがに気をつけていきましょう！

眼科や歯科などの受診は済んでいますか？ (視力)

3/15までの治療率です。よくない状態を放っておいても良くなりません。早く治療することが大切です。



眼科 (視力) 86.7% 歯科 52.6%

学校管理下でのけがについて、医療費の申請は済んでいますか？

学校管理下(登下校、授業中、部活など)のけがで受診した場合、給付の対象となります。給付には、2~3ヶ月程度かかります。忘れずに申請をお願いします。



春休みも感染症予防を心がけていきましょう

休み中も、毎朝検温、体調チェック、ハンカチ等の持ち物チェックをしましょう。

部活等で登校する場合は、**健康観察カード**が必要です。

春休みのカードは、**4/7(木)**の始業式に回収します。

健康観察カード(春休み)

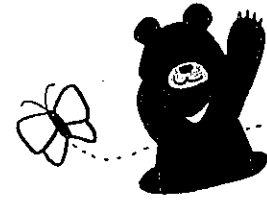
○登校前の健康観察と検温をお願いします。
○熱がある時や、体調が悪い時は無理せず、自宅で休養してください。
○同居の家族等に体調不良が見られる場合、登校を控えてください。

年 組 番 名	体温	症状があれば○をつける				持ち物確認		保護者確認	学校確認
		せき	頭痛	だるさ	その他	ハンカチ	マスク		
例	36.5℃				○鼻水	○	○		
3/25 金									
3/26 土									
3/27 日									

※新型コロナウイルス感染症の陽性者または濃厚接触者となった場合は、学校(87-0121)にご連絡ください。



心の健康のために続けてほしいこと



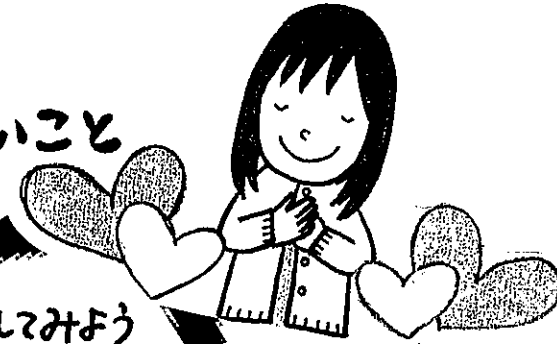
生活リズムを整えること

私たちは人生の1/3を眠って過ごします。

十分な睡眠は、体だけでなく心の休息にも不可欠です。「眠らなくても平気」と思っている人は要注意！それこそがあなた自身からのSOSのサインです。

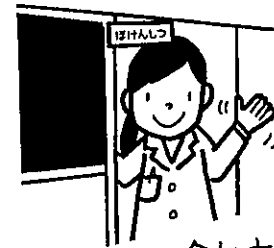
話してみよう

心の中にある様々な不安やイライラなどは言葉にすることで不思議とスッキリします。言葉にすることで、気持ちが整理されるので、紙に書き出してみるのもいいかもしれません。教育相談や若あゆ日記を上手に使ってみましょう。



ありがとうを伝えよう

「ありがとう」と1年で何回言えましたか？何回言われましたか？「ありがとう」という言葉は、人を幸せにします。ストレスの多い日々が続いていますが、そんな時こそ、「ありがとう」と伝えることを忘れずにいたいですね。



SNSと上手に付き合おう

仲間とつながることができるSNSがLINEがとて便利なのは、みなさんが知っているので通ります。しかし、トラブルは尽きません。人を傷つけることはあってはいけません。仲間を大切に、自分の言葉に責任をもって、正しく使いましょ。



<おうちの方へ>

今年度の生活はどうでしたか？

コロナがなかなか落ち着かず、制限のある生活でしたが、一人一人が感染症対策を意識して生活してくれたことに感謝しています！ありがとう！次の学年でも、たくさんのご協力に感謝しています。そして、あたたかい気持ちで新入生を迎えましょう。

今年度も4月からの健康診断、毎日の健康観察や来校時のマスク着用などの感染症対策にご協力いただきありがとうございます。引き続き、学校保健活動にご理解ご協力をよろしくお願いいたします。