

ほけんだより

令和3年4月9日
二葉中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。「ほけんだより」を通じて、みなさんに健康について考えてほしいこと、知ってほしいことをお知らせします。養護教諭の長谷川、吉田です。よろしくお願いします。新学期が始まり1週間ぐらいたつと、感染症にかかったり新生活の疲れから、体調不良になる人が例年います。睡眠と栄養を十分にとり、規則正しい生活をできるだけ心がけ、徐々に学校生活にリズムを整えていきましょう。

保健室はどのような所でどのようなルールがあるか下記に示しました。保健室は、いろいろな人が利用する所です。ルールを守って、気持ちよく活用してください。

～保健室の利用の仕方について～

★保健室はどのような時に利用する所？

- けがをした時、体の調子が悪い時。
- 体や健康について知りたい時、心配ごとや悩みがある時。
(休けい時間や放課後に来てください)



★生徒の皆さんに守ってほしいルール

- 感染症対策で、保健室に入る前に、水道で石けんを使って手洗いしてください。
(けが等緊急を要する場合は、手指消毒液を養護教諭が生徒の手にふきかけます。手荒れする場合は事前に教えてください。)
- クラス・名前・けがが病気か来室する理由を言ってから来室してください。
感染症対策のため、処置するスペースを区分けしています。ご協力ください。
- 病気やけがで授業中来室する時は、他の生徒に伝言してもらうのではなく、生徒本人が必ず授業の先生そして職員室の先生に申し出て「保健室連絡票」にサインをもらってから保健室に来てください。※緊急の場合を除く。

授業中の場合→授業の先生、休けい時間の場合→次の授業の先生に言って来室しましょう。授業中不調になった場合は、授業の先生に、教室の体温計で測ってもらい、保健室での休養が必要と判断された場合に来室しましょう。

- なるべく休けい時間に利用しましょう。授業に遅れそうな場合は、次の授業の先生に伝えましょう。
- けが人・病人が優先です。けが人・病人が多い場合は、基本的に入室できないこともあるので、その時はあらためて来ましょう。
- 保健室に先生がいない時は、職員室の先生へ申し出ましょう。
- 保健室の先生の指示を守って、保健室の物を使う時は先生に一声かけてください。
- 保健室ではさわがず、静かにしましょう。(具合の悪い人への思いやりを忘れずに...)

○ 薬はあげられません。(保健室は病院・薬局ではありません)

○ 保健室は、原則1日1回1時間以内の利用です。

「食欲がなく朝食を抜いて登校して、すぐに不調になる生徒」や「家で朝から不調だったのに、無理して登校し朝からしんどいと来室し、症状が悪化し、早退する生徒」がいます。朝、家で不調の場合、朝食を食わずに回復してから登校したり、病院で治療してもらってから登校し、無理をし過ぎないようにしましょう。

※ しかし、既往の疾病等により、保健室での頻繁の休養が必要な場合もあります。保護者の申し出により、例外として休養させる場合もあります。

○ 不調で保健室に来室した場合は、教室復帰後も安静に過ごしましょう。

本校では、体育や部活動による疲労から骨折等にいたるケースや不注意によるけがで受診するケースが目立ちます。授業に出られないぐらいの不調の人が、無理をしたら、大きなけがにつながることもあるので、不調の時は、安静に過ごしましょう。保健室は、応急手当はできますが、治療はできません。不調が続く場合は、病院へ受診し、または学校を休みしっかり元気になってから登校してください。おうちの人にも体調が悪いことを早く相談し、対応してもらいましょう。

○ 感染症対策で、37.5℃以上の場合は、別室(コミュニティールーム)に待機し、保護者へ連絡後、早退になります。

○ けがをし、保健室を利用した日は、帰宅後、家の人にも何があったけがをしたのか話しましょう。家庭でも続けてけがの手当が必要な場合は、家庭でも経過をみて、手当をしてもらいましょう。

○ 家でのけがは、家で手当をしてきてください。

～保護者の方へ～

「いってきま〜す」「いってらっしゃい」と朝、お子さんを送り出す前に、今朝のお子さんの様子はどうですか？顔色は？声に元気はありますか？新学期が始まり、この時期は、新しい環境の中で疲れやすくなります。朝の忙しい時間ではありますが、ぜひともお子さんの健康観察をお願い致します。

また、感染症予防のため、毎日お子様に登校前の検温や健康観察、マスク着用をお願いしています。マスクはひもが切れたりすることもあるため、予備のマスクを登校かばん等に数枚持たせてください。緊急を要するけがの場合は、保護者へ連絡し、医療機関に搬送します。保険証を持って病院か学校へお越しください。

