

ほけんだより4月号

いっせいに花が咲き、木々の芽吹く春がやってきました。寒い冬の間、じっと蓄えていた力を発揮し、新しい枝を伸ばしています。皆さんはどんな花を咲かせたいですか？新しい学年の目標に向かって、健康な一年を過ごしたいですね。規則的な生活習慣をきちんと身につけて、健康な毎日を送れるように努力しましょう。

《今月の保健目標》
自分の健康状態を把握しよう！

《4月の健康診断の日程》

- 4月18日（月） 内科検診：全学年
- 4月20日（水） 身長・体重測定・視力検査：全学年
- 4月25日（月） 一次検尿：全学年



★健康診断の日は、
特に遅刻や欠席をしない
ようにしましょう！

新型コロナウイルスを防ぐには

日常生活の中で、以下の3つの条件が同時に重なるような場所や場面を避ける行動をとるようにしましょう。

- ① 換気の悪い密閉空間（密閉）
- ② 多くの人々が密集（密集）
- ③ 近距離での会話や発声（密接）

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

伊万里市内でも新型コロナウイルスにかかる人が増えています。オミクロン株は、感染拡大の速度が非常に速いのが特徴です。正しいマスクの着用・こまめな手洗い、定期的な換気、3密（密接・密集・密閉）の回避など、基本的な感染予防対策をお願いします。

【不織布マスクの着用が有効】

○基本的な感染予防対策において、不織布の着用は特に有効です。

（布マスクやウレタンマスクに比べ、飛沫の量を大幅に軽減します。）

○できる限り不織布マスクの着用をお願いします。

【マスクは正しい着用を】

○鼻だしマスクやあご出しマスクでは予防効果がありません。

○マスクを鼻にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用するよう、マスクの正しい着用をお願いします。

保健室は、こんな時利用してください。

☆ 保健室は、みなさんの心と身体の健康を支援していく所です。 ☆

1 けがや病気の時

手当てを受ける時は、「傷病の記録」用紙に、学年・氏名・来室の時刻や症状・原因等を記入してください。

2 身長や体重・視力・聴力、血圧等を計りたい時

保健室には、身長計・体重計・視力検査表・血圧計等があります。計りたい時は、給食前や放課後の時間を利用して、養護教諭に声を掛けてください。

3 健康相談がある時

身体のことやその他のことで相談したい時、悩んでいる時、身体や健康について調べたいことがある時は、直接養護教諭に申し出てください。



保健室利用上の注意

1 利用について

ノックをして、「失礼します」とあいさつをしましょう。できるだけ授業時間に遅れないように考えて、始業前や休み時間に利用してください。ただし、体調不良やケガで、どうしても授業時間にかかる時は、教科担当の先生に必ず連絡してください。

ベッドでの休養は、1時間までとします。様子をみて状態が回復しない時は、自宅での静養、もしくは病院への早期受診を勧めます。



2 内服薬について

鎮痛薬などの内服薬は与えられません。人間の身体には、病気やけがを自然に治そうとする力、「自然治癒力」があります。どうしてもそのような症状が出たのか、一緒に考えましょう。

3 その他 養護教諭が不在で保健室が閉まっている場合は、保健室の利用はできません。

…………… ☆もし、学校（登下校時も含む）で「けが」をして病院を受診した場合 ☆……………

もし、学校で「けが」をして
病院で診察や治療を受けた場合

担任または養護教諭
へ申し出てください。

日本スポーツ振興センターから
医療費の一部が支給されます。

1 医療費の給付が受けられる「けが」とは？

授業中、休み時間、部活動中、登下校時、学校行事等で発生したものが対象となります。また、医療費の他、装具代等についても請求できます。



2 手続方法について

医療費の請求手続きは、学校で行います。上記の条件に当てはまる場合は、担任、または養護教諭へ連絡してください。申請手続きに必要な書類を渡し、説明を行います。

3 こんな場合は、給付されません

- (1) 保険診療以外で治療を受けた場合。(漢方治療や歯の矯正等)
- (2) 交通事故等で加害者がはっきりわかっている場合。
- (3) 総医療費が5,000円未満(本人負担が1,500円未満)の場合。

