



No.1
2023. 4. 7
北中保健室
文責 森山

入学、進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友だちとの出会いに、ワクワク、ドキドキしている人も多いと思います。張り切りすぎて疲れてしまったり、緊張して不安になってしまったりする人もいるかも知れませんね。自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。

保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



感染症対策について

新型コロナウイルスの感染者が減ってきたことにより、感染症対策も少しずつ変わってきています。学校生活でどんなことに気をつけたらいいのか確認してください。

①マスクについて

学校教育活動中でのマスクの着用が、個人の判断に任せられることになりました。一人ひとりが活動の内容に合わせて、マスクをする・しないを決めることとなります。授業の内容によっては、人との距離が近くなったり、向き合ったりすることも考えられますので、気になるときはいつでもマスクをすることができるよう、毎日の持ち物として「マスク」を用意してください。

②咳エチケットを行いましょう。

マスクをしていないときに咳やくしゃみをする場合、ツバ(ウイルス)を飛ばさないことが大切です。ティッシュやハンカチで口や鼻をおさえ、人のいない方を向いて咳やくしゃみをしましょう。ティッシュやハンカチがないときは、服のそでや肘の内側などを使って口や鼻をおおきましょう。手のひらで直接、口をおさえるのはダメです。手のひらにツバ(ウイルス)がついてしまい、その手で物を触ると、物を介してウイルスが拡がる恐れがあります。もしも手のひらで口をおさえてしまったときは、物に触らないようにしながら、すぐに石けんで手を洗いましょう。

③こまめに手洗いをしましょう。

手洗いの6つのタイミング

- ◎外から教室に入るとき
- ◎咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ◎給食の前後
- ◎掃除の後
- ◎トイレの後
- ◎みんなで使う物を触ったとき(体育や部活動の後など)



④換気をしましょう。

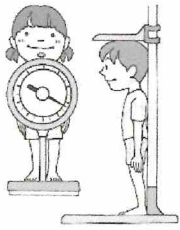
教室の換気を心がけてください。サーキュレーターやCO2モニターを活用しましょう。

⑤人との距離をとりましょう。

マスクをしていないときは、人との距離をとるように心がけましょう。

⑥毎朝の健康チェックを確実にしましょう。

毎朝の検温や健康チェックは、引き続き行ってください。発熱、のどの痛み、咳などのかぜ症状がある場合や、体調が悪い場合は学校を休みましょう。



4月の保健目標

健康診断を通して自分の健康状態を知ろう

4月10日は発育測定です

- ☆ 服装は体育着で行います。体重測定は夏服で行いますがそれ以外は冬服でも大丈夫です。
- ☆ メガネを持っている人は、忘れないようにしましょう。
- ☆ 髪の毛の長い人は、頭の真後ろで結ぶと身長計に当たって正確に測れません。二つに分けて結ぶか、低い位置で結んでください。
- ☆ 感染症予防対策を行いながらの検査となります。



発育測定

正しい測定のしかた

【身長】

頭をむりに柱につけようとしない

耳と目を結ぶ線が水平になるように前を見る

【体重】

○測定の前1時間は飲食をさける
○測定前にトイレに行っておく

のりおろしは静かに

台の中央に立つ

視力検査

- ① 黒い紙を、一人1枚ずつ使用する。
- ② テープにつま先を合わせて立つ。
- ③ 両目はあけたままで左眼を黒い紙でおおう。
- ④ 次に、右眼をおおう。



《注意事項》

- ・ 眼をかくすときは、強く押さえると眼がぼやけるので押さえつけないようにする。
- ・ メガネを使用している人は必ず持つてくる。
- ・ コンタクトの人は、個別カードに○を付けておく。
- ・ 普段からメガネを使用している人は、かけている視力を測定する。

《検査結果》

1.0が見える …A 0.3が見える …C
0.7が見える …B 0.3が見えない…D

B 以下の人に「結果のお知らせ」を渡しますので、受診をしましょう。

聴力検査(1,3年生)

- ① 廊下ではソーシャルディスタンスをとり、並んで待ちます。
- ② 保健室に入る時に、手指をアルコールで消毒をします。2人ずつ入ってください。
- ③ 2人一緒に検査をするので、自分の番になったら名前を言い、座ります。
- ④ ヘッドホンの左右を確認して、耳にあてます。
- ⑤ 合図のボタンを持ちます。
- ⑥ 初めに右側から『ピー』という音が聞こえてきます。音が聞こえている間、ずっとボタンを押し続けてください。聞こえなくなったら、ボタンをはなします。*音は2種類聞こえてきます。左耳も同じように検査を行います。
- ⑦ 終わり次第、速やかにかつ静かに教室へ戻ります。石けんで手を洗ってください。



ヘッドホンから聞こえるのと、とても小さな音です。
検査の前の日は、耳そうじをしておきましょう。