

保健室だより No.1 R3. 4

宮城第一高校 保健室



新年度がスタートしました。新しいクラス、新しい友だち、環境が変わり緊張の日が続くと思います。特に1年次の皆さんは通学や高校の学習等大きく環境が変わります。自分で感じている以上に心身ともに負担がかかり疲れやすくなっています。コロナ禍で生活に制限もありますが、自分なりに工夫をして、規則正しい生活を心がけ、健康で楽しく学校生活を送りましょう。

保健室について

・ ・ 保健室利用のきまりです ・ ・

■名前と用件を言いましょう

来室の際は、ドアをノックして学年・クラス・氏名を教えてください。用件は何なのか、どうしたいのか、簡単に話してください。

■休養は原則1時間です

1時間休養して回復しないときは早退を勧めます。

■借りたものは早めに返しましょう

休養時に使うタオルや氷のう等借りたものは1週間以内に返却しましょう。全校生徒分が保健室にはないので、必要な人が使えなくなります。

■禁止していることがいくつかあります

飲食や携帯電話の使用は禁止です。また、保健室内での勉強もできません。

■けがをした場合は応急処置のみ行います。

継続しての処置はしません。病院を受診しましょう。

・ ・ ・ 相談したいとき ・ ・ ・

■保健室はけがや病気の人だけが来る場所ではありません。体のこと、気になること、困っていることどんなことでも気軽に話にきてください。スクールカウンセラーも来校します。来校予定は後日お知らせします。

・ ・ 身長、体重、視力測定など ・ ・ いつでも測定できます。



**保健室と保健室だよりを
よろしくお願いします。**

養護教諭の西澤・中野です。1年間皆さんが健康に生活できるようにサポートしていきます。毎日元気だから読まなくても大丈夫と思った人もいるかもしれませんが、今元気なのはもちろん素晴らしいのですが、これからの心と体の健康も大切にしましょう。ずっと元気でいるために知ってほしいことをたくさん届けますのでお楽しみに！！

新型コロナウイルス感染症について

新学期が始まって人の流れが大きくなりました。ウイルスも同様に動きます。新型コロナウイルス感染症対策について改めて意識しましょう。

マスクを着ける

飛沫感染を防ぐためにマスクをつけましょう。また、食事中は会話をせずに、黙食し、食べ終わってからマスクをつけて会話しましょう。

手洗い・消毒

登校後、食事前、清掃後、体育授業の後、多数の人が触れた物に触れたとき等こまめに手洗いをしましょう。ウイルスのついた手で顔（口・鼻・目）をさわると感染します。近くに水道がない場合はアルコール消毒します。

換気

1時間に1回5分以上対角の窓を開けましょう。



健康観察

毎朝の検温：
体調の確認：倦怠感や息苦しさ 風邪症状等
毎日 classi で入力してください。体調悪い場合は欠席しましょう。

免疫力アップ

規則正しい生活をこころがけましょう。



- ★十分な休養・睡眠
- ★栄養バランスのとれた食事
- ★適度な運動
- ★朝日を浴びる

偏見・差別をしない

見えない不安に包まれやすくなっています。そんなときだからこそ、自分の言葉や言動が差別や偏見につながっていないか考えてみるのが大切です。差別や偏見が広がると医療従事者の離職が増えたり、感染者へ同様のことが起こると感染を隠そうとしたり、検査を避けたりして感染拡大をおさえにくくなります。正しい知識と情報をもとに行動しましょう。それが新型コロナウイルス感染症から自分や家族、みんなを守ることに繋がります。



カウンセラー紹介&メッセージ

在校生のみなさん、こんにちは。
新入生のみなさん、はじめまして
スクールカウンセラーの村山宙子です。
宮城第一高校は二年目になります。
どうぞよろしくお願いいたします。

趣味は、何かを作ること。好きなアーティストは、坂本龍一、米津玄師。

最近のストレス解消法は、寝る、おいしい物を食べる、刺し子。

『活動が制限されて、思い通りにいかないこともあります。自分らしく学校生活を充実させていきましょう。』



4月の保健行事

- 14・15日 尿一次検査① 全員
- 14日 身体測定・視力検査 全員
聴力検査 1・3年
- 15日 循環器検診・結核検診
1年
- 21日 尿一次検査②
前回未提出者
- 22日 歯科検診① 全員（5月にもあるので対象者は調整中）