

## ★ 4月の保健目標★ 自分の体調を管理しよう

令和2年4月24日 川口市立東中学校 保健室

休校になって1か月以上たちましたが、みなさん毎日どう過ごしていますか？  
勉強や運動などの活動が思うようにできなくて、ストレスを感じている人もいませんか。

でも、いまは我慢の時。この状況で自分にできることをして、気を緩めずに体調管理を続けてください。



よろしくお願ひします

みなさんが元気で楽しい学校生活を送れるようお手伝ひします。



## 手作りマスクを作っちゃおう！

学校が始まったら、新型コロナウイルスが落ち着くまでは、全員が毎日マスク着用で過ごすことになると思います。

ただ、もう家にマスクがないという人もいますよね。でもマスクが買えない…。

そこで、今休校で時間があるうちに**手作りマスク**を作っちゃおう！

「作り方がわからない」

「作りたいけど、家にミシンがない」

というひとは、インターネットや動画サイトで調べてみてください。いろいろなマスクがあるので、自分で作れそうなものがあると思います。また、ミシンがなくても手縫いでできるものもたくさん紹介されています。

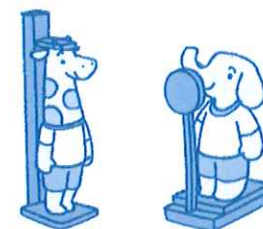
生地については、ガーゼなどは手に入りにくいですが、ハンカチや着られなくなった服など他の物で作っているものもあります。マスクが今まで通り購入できるようになるまでは、学校で色や柄などは特に指定しないので、新学期の準備として、マスクを作ってみましょう！



<b>内科</b>	誠和病院 鳩ヶ谷米山クリニック	服部 光顕 先生 米山 敏和 先生
<b>歯科</b>	ナカムラ歯科医院 うけがわ歯科 弥平	中村 勝文 先生 田川 杏里 先生 ※田川先生は今年度から着任されました。
<b>耳鼻科</b>	三宅耳鼻咽喉科	三宅 孝功 先生
<b>眼科</b>	桜井眼科医院	桜井 宣由 先生
<b>薬剤師</b>	西田 恵子 先生	

※ 現在、内科などの検診をはじめ、尿検査や心臓検診など、すべての健康診断の日程が未定です。

学校が再開して日程が決まり次第、ご連絡します。



### 保護者の方へ

## 色覚検査について

先天性色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)にみられます。特定の色を見分けにくい状態から色が全くわからない状態まで様々ですが、色を見誤って周囲から誤解を受けたり、色を使った授業の一部が理解しにくかったり、日常生活にも影響が出る場合があります。学校の健康診断では色覚検査は実施していないため本人が気づいていない場合もありますが、将来の進路や職業選択に当たり自分自身の色の見え方について知っておくことは大切です。

学校では全体への色覚検査は実施していませんが、希望される場合は個別に検査をすることができます。(学校での検査はスクリーニング検査(選別検査)で、色覚異常を診断するものではありません。その疑いがあった場合には、眼科受診をお勧めします)

検査を希望される場合や色覚についてのお問合せがありましたら、保健室までご連絡ください。

## 給食の際のアレルギー対応について

東中学校は、南平学校給食センターから配送される「センター調理方式」の給食です。食物アレルギーのお子様に対する対応として『給食献立日誌』や『給食用食品一覧表』の配布、『内容成分表の閲覧』、『デザート代替食(年に数回)』を行っております。

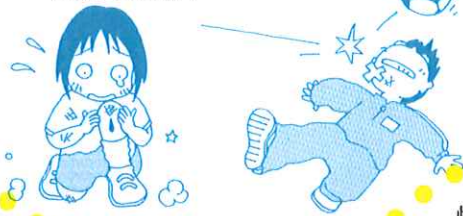
このようなアレルギー対応の対象になるのは、基本的には、**医師から食物アレルギーであるという診断を受けており、学校で配慮が必要と診断されている、医師の診断と指示に基づいた食事の対応が必要な**お子様です。2・3年生は昨年度対応していたお子様、1年生は小学校で給食のアレルギー対応を受けていたお子様を対象に今年度のアレルギー対応についてのお知らせを配布しています。

現時点でお知らせを配布されていない場合はアレルギー対応の対象にはなっていませんが、希望される場合はお知らせをお渡ししますので、ご連絡ください。



# 保健室は、こんなところです

ケガをしたときに応急処置をする場所



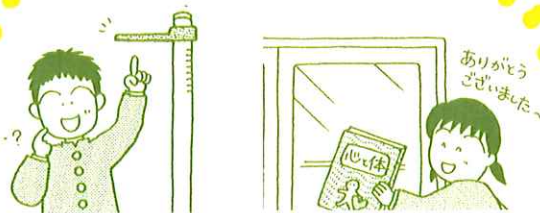
具合の悪いときに少し休む（様子を見る）場所



悩みや心配ごとを相談する場所



自分の体のことを知る場所



トラブルなどでつらくなった時に、気持ちを落ち着かせる場所



保健室は、いろいろな人が様々な理由で利用する場所です。

ルールを守って、みんなが気持ちよく利用できる保健室にしてくださいね。

# 保健室利用のきまり



利用するときは  
**保健室利用カード**が必要です！

先生に保健室に行きたいことを伝えて、**保健室利用カード**を書いてもらいましょう！

- 授業中・・・教科担任
- 部活中・・・部活の顧問
- 休み時間・・・担任（次の授業の先生）

月	日	時	分
保健室利用カード			
年 級 生徒名			
[頭痛・腹痛・気持ち悪い・熱っぽい] けが・その他 ( )			
のため、保健室へ行かせます。			
教員名			
保健室実習	出席	退席	
症状 [頭痛・腹痛・気持ち悪い・熱っぽい] 嘔吐・嘔・のど・発熱・だるい その他 ( )			
けが [すり傷・切り傷・打撲・捻挫] その他 ( )			
部位 ( )			
対応・処置で様子を見て下さい。			
・保健室で休ませて様子を見ました。			
・早退させてください。			
[家庭へ連絡をお願いします。]			
・その他 ( )			

- ★ 保健室を利用できるのは、原則 休み時間 か 放課後 です。（緊急時を除く）
- ★ 身長を測る、書類を提出するなど、すぐに用事が済むときはカードがなくても利用できますが、休み時間の間に用事を済ませて教室に戻りましょう。



## 保健室を利用するときの流れ

体調不良・ケガをしたことを先生に申し出て、**保健室利用カード**をもらう

↓  
保健室に行って**保健室利用カード**を保健室の先生に渡す

↓  
体調不良の場合は「いつから」「どんな状態なのか」を、ケガの場合は「いつ」「どこで」「どこを」「どうしたのか」などをしっかり説明し、保健室で処置を受ける

↓  
保健室の先生が処置内容などを**保健室利用カード**に記入するので、受け取る

↓  
教室に戻って、先生に**保健室利用カード**を渡す



## 保健室のルール

- ★ 保健室は、『今日 学校で 起きたケガや病気の対応をする場所』です。何日も続くケガや病気は保健室では対応しきれないので、自己管理しましょう。
- ★ 保健室には**飲み薬はありません**。いつも飲んでいる薬がある人は自分で持ってきてきましょう。
- ★ 利用しているほかの人に対して思いやりを持ちましょう。具合が悪い人のために**声のボリュームを下げたり**、ケガをした人のために**席をゆずったり**してあげてください。