



北中 保健室
令和3年度 5月号

5月は、春から初夏に向かう季節の変わり目です。昼間は気温が上がってきて、外で活動するとじんわり汗をかくようになりましたね。ただ、朝や夕方に吹く風はまだまだ冷たさを感じます。衣服の調節や汗の始末をして風邪をひかないように注意してください。

また、新型コロナウイルス感染症が増加しています。群馬県内だけでなく、富岡市内でも陽性者が報告されています。正しい手洗い・マスクの着用・三密を避けるなどの感染症対策をしっかりと行いましょう。

熱中症を予防しよう！！

気温の高い日が増えてきました。気温が急に高くなるこのような時期は熱中症の注意が必要です。体が暑さになれておらず、気温の変化についていけないことで熱中症になりやすいです。こまめな水分補給や休憩などを積極的に取り入れましょう。さらに、規則正しい生活が熱中症を予防するために大切です。ゴールデンウィーク中も早寝・早起き・朝ご飯を心がけて過ごしてください。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

健康診断が続きます

5月も健康診断が続きます。4月に配られた健康診断ガイドブックを読んで、日程や服装などを確認して健康診断を受けてください。

5/13(木)	尿検査②	1回目陽性者と未提出者
5/14(金)	内科検診	全学年
5/18(火)	貧血検査	2年生女子と希望者



保健室について

保健室は、北中のみなさんが誰でも利用できる場所です。しかし、利用するときはルールがあります。けがをした人や体調が悪い人などの、保健室を必要とする人が利用できるようにルールを守って利用してください。

<p>目的</p>  <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいじょうぶ?</p>  <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p>  <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p>  <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p>  <p>きのうの、 NG かえて〜</p> <p>継続的な手当ではできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p>  <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>	<p>注意</p>  <p>Sorry</p> <p>内服薬は出せません</p>	
<p>ルール</p>  <p>せんせ... 先生にことわってから来る</p>		<p>ルール</p>  <p>しつれい しま〜す</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p>  <p>NG せんせ〜</p> <p>室内では静かに</p>

～保護者の方へ～

◎コロナ対応について

- 引き続き、健康観察表に体温と体調を記録し、登校時に提出するようお願いいたします。体調不良や37.0℃以上の発熱症状がある場合は、自宅で休養するようお願いいたします。
- 同居の家族の皆様においても検温や体調確認をしていただき、家族に風邪症状等がみられる場合も登校を控えるようお願いいたします。
- 新型コロナウイルス感染の疑いがある場合や濃厚接触者となった場合には、学校へご連絡ください。

◎受診のおすすめについて

健康診断の結果、疾病や異常の疑いのある生徒へ「受診のおすすめ」を渡しています。学校の健康診断は、病気の診断をするものではなく、スクリーニング（選別検査）です。「受診のおすすめ」が届きましたら、なるべく早めに専門医を受診していただき、学校に用紙を提出してください。また、すでに専門医にかかっている場合は、定期検診等の際に主治医に現在の状況を記入していただいでください。