



令和3年4月  
佐伯中学校  
保健室

入学・進級  
おめでとうございます



『巣立ちと別れの3月』に3年生を見送り、そして先生方との別れがあり、少し寂しくなっていました。新しい先生方を迎え、9日には新入生を迎えます。わくわくドキドキの、出会いの4月の始まりです。

1年生のみなさん、ようこそ佐伯中学校へ！新しいことづくめで、知らず知らず疲れがたまっていきます。早寝早起きをして、翌日に疲れを残さないように、心がけましょう。不安なことや心配なことがあれば、話に来てください。解決策を、一緒に考えていきましょう。

2・3年生のみなさんも、慣れているはずの中学校生活ですが、クラス替えや、新しい先生との出会いなど、自分が思っているよりも、気を張って生活しているので、疲れていると思います。いつもより早く寝て、疲れをためないように心がけましょう。

ようこそ



保健室へ

佐伯中学校3年目になりました養護教諭の三輪千恵です。学校生活が笑顔で過ごせるように、保健室を中心に、みなさんと過ごしていきたいです。1年間よろしくお願いします。



保健室はみんなの教室です。ルール(担任の先生から話してもらいます。)を守って、誰もが気持ちよく過ごせるように協力してください。

### 新学期疲れにならないために、意識して心と体をリフレッシュさせて

1日に数分でも好きなことをする ストレス解消！	いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる 笑っ胸には福来たる ははは	ゆるめのお風呂にゆっくりつかう 疲れがとれるよ♡	生活のリズム♪をみださない 朝食がポイント！
----------------------------	---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------

### 保健調査票について

健康で安全に学校生活を送っていくために、健康診断の参考にします。記入や訂正が終わりましたら、担任に提出してください。



3年間の使用を考えていますが、訂正の場合に新しい物が必要なときには、担任または保健室までご連絡ください。**4月12日(月)提出締め切りです。**

緊急時に、保護者と連絡を取る場合にも、使用します。緊急時には保護者の方に連絡しますので、連絡先(携帯番号や職場)をご記入ください。けがで病院受診が必要と判断した場合、保護者の迎えを原則としていますが、連絡がつかなかったり、ご都合が悪く病院受診ができなかったりする場合で、緊急を要する場合には学校から病院へ連れて行くこともあります。その際、アレルギーや既往症など参考にさせていただきます。また、学校から引率して病院受診した場合、引率者が医師の説明を受けることをご了承ください。学校での取り扱いや保管には十分に配慮します。

携帯番号だけではつながらないことが多いので、職場など必ず連絡がつく番号を記入しておいてください。変更になった場合には、早急に担任または保健室にお知らせください。

### 医療券の申請について

就学援助が認定された家庭では、学校病に罹患し治療をされる場合には、医療券の申請ができます。学校病に関しては、教育委員会から認定通知と一緒に配布される文書で確認してください。医療券の申請は、申請書に必要事項を記入し、直接教育委員会へ申し込むか、学校(保健室)へ持ってきてください。教育委員会から医療券が届き次第、お子様を通じてお渡しいたします。今年度の認定が決定してからの申請となりますので、しばらくお待ちください。

### 健康診断でお世話になる校医さんです

一年間お世話になります。よろしくお願いします。	学校医 佐伯中央病院 水内健二先生	学校歯科医 ナタリーデンタル クリニック 金田竜典先生	学校薬剤師 長澤智澄先生
-------------------------	-------------------------	--------------------------------------	-----------------



今年度も、新型コロナウイルス対策は、引き続き行ってきながら、学校生活を送らないといけません。変異型の流行が始まり、第4波到来と言われています。変異型は、昨年度流行していたものよりも感染力が強いという特徴があります。ワクチン接種も始まりましたが、みなさんに行き渡るまでには、まだまだ時間がかかりそうです。免疫を獲得し、マスクなしの生活に戻るまでは、昨年度同様の『新しい学校生活様式』を続けて、新型コロナウイルスによる休校や行事の延期・中止に、ならないようにしましょう。感染症対策で怖いのは、『慣れ』です。気が緩んで、緊張感がなくなると、あっという間にまん延してしまいます。楽しい学校生活を送り、行事を楽しむためにも、もう一度、気を引き締めて、『新しい学校生活』で過ごしましょう。



## ●●● 引き続き『新しい学校生活様式』で生活します ●●●

### ①朝のSHRで健康観察の記入を行います。



毎朝の検温結果も記入しますので、忘れず登校前の体温を測ってきてください。発熱やかぜ症状がある場合は、早退して自宅療養となります。アレルギーなどの配慮を要する基礎疾患がある場合には、やりとり帳に保護者が記入してください。

登校前の  
体温を測  
ろう

### ③教室の換気を行います。

部屋の空気を  
いれかえよう



常に2ヶ所の窓を開け換気を行います。休憩時間は窓を全開にして換気を行います。移動教室の時は外側の窓を開けておきましょう。

### ④多数の人が触るところは念入りに拭き掃除や消毒をします。



多くの人々が触るドアノブやスイッチは、掃除時間に丁寧に水拭きをしてください。先生たちも消毒を行います。

### ②全員がマスクを着用します。



不織布マスクでも自作マスクでも構いません。必ずマスクを着用して登校してください。忘れた場合には、職員室で購入することになります。予備をカバンに入れておくと安心ですね。

マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れないようにしてください。

マスクを外す前後は必ず石けんで手を洗いましょう。

### ⑤給食は一斉座席で前を向いて、おしゃべりをせずに食べます。



うがいと石鹸で30秒以上の手洗いをし、清潔なハンカチで手を拭きます。ハンカチも忘れず持ってきてましょう。食べる前にはアルコールの手指消毒を行います。手に傷があったり手荒れをしている人は、無理に消毒をしなくても石けん手洗いで大丈夫です。マスクを外して食べるので学校生活で最も感染の危険が大きくなる時間です。楽しい給食時間ではないかも知れませんが、みなさんの命を守るために、協力してください。