

ほけんだより



令和2年7月1日
文京区立文林中学校
保健室

学校が再開して1か月が経ちました。学校生活には慣れてきたでしょうか？6月は梅雨の時期で雨が降る日が多く、湿度が高い気候でした。これから梅雨が明けると暑い夏がやってきます。熱中症予防など夏の過ごし方を工夫して、暑さに負けない体力づくりを行っていきましょう。

保健室の利用について

学校生活が再開してから体や心の健康は保つことができますか？何か心配なことや困ったことがあったら無理をせず、保健室を利用してください。なお、保健室利用の際は以下のことに注意してください。

***保健室に入る前には必ず石けんで手洗い・手指消毒をする**

***大人数での来室はしない。**

こんなときに来てください



けがをした



具合が悪い



体や健康について知りたい



相談したい

他にも「なんとなく気分が乗らない」などささいなことでもいいので気軽に保健室を利用してください。

暑さに負けないために

夏こそ〇〇!

熱中症予防に

朝ごはん

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



冷房で冷えた体に

お風呂

ぬるめ（38℃程度）のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



ハンカチは清潔なものを身につけよう

せっかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。



衣服や、ほかの人のハンカチを借りて手をふいてはいけません。

手を拭く用と汗を拭く用など使い分けのため、清潔なハンカチやタオルを2、3枚持ってくるようにしましょう！

保護者のみなさまへ

グリーンカード（保健室連絡票）の活用について

お子様が保健室を利用した際、保健室での様子等をお知らせできるように「グリーンカード（保健室連絡票）」を活用させていただきます。

お子様からグリーンカードを預かったら内容をご確認いただき、サイン及び帰宅後の様子を記入し、学校にご提出いただくと幸いです。よろしくお願いいたします。

緊急の場合等は直接電話にてご連絡させていただく場合もあります。

グリーンカード（保健室連絡票）		文京区立文林中学校	
保健室→教科担任→学級担任→保護者→保健室		() () () ()	
月 日 () 年 組 名前			
症状(内科)	頭痛 腹痛 気持ち悪い だるい 鼻血 せき 嘔吐		
	のどが痛い 鼻水 顔面蒼白 他 ()		
症状(外科)	擦り傷 打撲 切り傷 突き指 捻挫 やけど 鼻血		
	他 ()		
腫れ 赤み あざ 出血 外傷なし			
原因			
来室時間	: ~ :		
体温	来室時 °C 退室時 °C		
処 置 対 応	1. 保健室で休養しました。(時間目)		
	2. 処置しました。(保温 冷却 絆創膏 湿布)		
	3. 保健室で給食を食べました。		
	4. ()時間目の後、再来室させてください。		
備 考			
帰宅後の様子			

確認したら()内に**サイン**または**押印**をお願いいたします。

内容のご確認をお願いいたします。

帰宅後の様子をお知らせください。

学校が再開して学校で過ごす時間が長くなりましたが、お子様のお家での様子はいかがでしょう？

感染症予防等まだまだ気が抜けない日々ですが、お子様のことでなにか不安なことや気になることがありましたらいつでも気軽に担任や保健室宛にご連絡ください。

保護者のみなさまと協力して、お子様の心身の健康の保持増進を図ることができると幸いです。

