



R3. 4. 15  
No. 2  
飯豊中学校 保健室

## 4月16日(金)は耳鼻科検診があります！

《時間と順番》 連絡があったら、保健室前に整列します。

クラス	検診予定時間	教科名
1-1 1-3	10:00 ~ 10:15	2校時 体育
1-2 1-4	10:15 ~ 10:30	2校時 社会
2-1	10:30 ~ 10:50	2校時 国語 3校時 体育
2-2	10:50 ~ 11:10	3校時 理科
3-1	11:10 ~ 11:30	3校時 国語
3-2	11:30 ~ 11:50	3校時 英語 4校時 体育



《場所》 保健室

《家での準備》

- 耳かすは無理のない程度に取っておく。
- 髪の毛が長い人は、結ぶか、耳にかけて耳をだすようにする。

《検査を受けるときは》

- みてもらう順番

右耳→左耳→鼻→のど (大きく口をあける)

動きの練習もしておきましょう。



### 感染症防止対策

- ・検診直前までマスクを着用する。
- ・保健室に入る前に、手指消毒をする。
- ・保健室に入るのは、6人までとし、廊下では1～2m間隔をあけて整列する。
- ・会話をしない。

### ！ ！ これからの健診日程 ！ ！



内科検診	4月22日(木) 13:30～	眼科検診	5月19日(水) 9:50～
心電図検査 1年生	5月10日(月) 13:30～	歯科検診	5月28日(金) 8:45～

はじめまして!

# 保健室って こんなところ です



こんにちは。養護教諭の  
**佐原久美**です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポート  
していきます。一年間よろしくお願いします。

## だれが使う?

だれでも  
使える場所です

ただ、ケガ・体  
調の具合によって、  
順番通りに対応で  
きないときがあり  
ます。  
思いやりの心で  
協力をお願いします!



## いつ使う?

こんなときは  
来てください



## どうやって使う?

守ってほしい  
ルールがあります



来室するときは **先生に伝えてから**

何も言わずにいなくなると、  
周りのみんなが心配します。



保健室の中では **静かに**

しんどくて休んでいる人  
がいるかもしれません。



ケガのことを **教えてください**

「いつ・どこで・何をしていた」の情  
報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは **声をかけて**

保健室のものは勝手に触ら  
ず、使ったら元の場所に。



## 朝ごはんを 寝たいより 寝たいより

### 新学期

がスタートしました。「1分でも長く寝ていたい」と朝ごはんの時間  
をけすっていませんか?

朝ごはんをぬくと頭がボーッしたり、体のだるさや疲れを感じやすくなります。  
睡眠時間が少しのびても、これでは体によくありませんね。

特にどンドン体が育つ成長期は、1日に必要なエネルギーが最も  
多くなる時期です。朝からしっかり食べて、1日元気で過ごせるよ  
うにエネルギーを補給しましょう。

睡眠も大切ですが、朝ごはんの時間もつってくださいね。

