



NO.1

令和3年9月8日
山内中学校 保健室

9月の保健目標

規則正しい生活を使用

夏休みも終わり、学校がスタートしました。元気に登校している姿を見て、嬉しく思います。夏休み中の生活リズムはどうでしたか？
学校がスタートして朝起きれない、夜眠れないなんてことはありませんか？そんな人は一度生活リズムを見直してみましょう！

また毎朝健康チェックを行い、発熱や風邪症状がある時、体調不良のさいは登校を控えて下さい。ご協力よろしくお願いします。

夏の疲れ たまっていますか？



新型コロナウイルス感染症 ～家庭内での注意点～

① こまめな手洗い

手洗いの5つのタイミング！

1. 公共の場所から帰った時
2. 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
3. ご飯を食べる時(食べる前と後)
4. 病気の人のケアをした時
5. 外にあるものに触った時



② マスク着用・

咳エチケット



③ 十分な換気



④ 共用部分の消毒

(1日1～2回以上)



⑤ 食事は横並びで、食器を別にする



⑥ 物の共有はさける



⑦ 毎日の体調チェック

(1日2回程度)



保健室からのあしらせ

☆内科検診があります☆

9月9日(木)

→3年全クラス、2年1～3組

9月16日(木)

→2年4～5組、1年全クラス

注意事項について
裏面に記載しているので、
しっかり読んで下さい。

沖縄市HPにコロナに関する情報で、家庭内感染予防について分かりやすい資料がでていたので、記載しました。

7つの事に気をつけて、家庭でも感染対策をお願いします。

内科検診では、こんなことを調べます

健康診断

心臓や肺、気管支に
異常がないかを調べます



貧血ではないかを
調べます



胸の骨や背骨の形に
異常はないかを調べます



栄養状態や皮膚の病気が
ないかを調べます



保健だより NO.2

□■□9月9日からスタートする内科検診について□■□

実施日

9月 9日(木): 3年(全クラス) 2年(1~3組)

9月16日(木): 2年(4~5組) 1年全クラス

男子→体育館 女子→保健室

教室でジャージは脱いでから検査会場に来てください。

【男子】



体育館内で、距離をとって並び(番号順)



自分の番が来る前に、体育着の上着を
衝立の中で脱ぐ。

上着を脱いだら手指消毒する。

検診は左の図のように入り、出て下さい。



検診は左の絵のように受けます。

背中検査は看護師さんの指示に従って下さい。



【女子】



廊下で距離をとって座って待つ(番号順)

※髪が長い生徒は、束ねておく。

※保健室には入る前に手指消毒する。

保健室に待機のイスがあるのでそれに座って待つ。
自分の番が来たら先生の前のイスに座る。聴診の時は
右の絵のように自分で体育着を上にあげて下さい。



当日は体育着で検診を受けますが、体育着の下は
タンクトップや肌着を着ないで下さい。

右の絵のように下着のみ(スポブラ・ブラのみ)



※肌着を着ないで、登校して下さい。検診前に脱ぐ時間がないため、
持ってきて、検診が終わってから着てください。