

5月 保健だよ!

令和2年5月11日
練馬区立石神井西中学校
保健室

こんにちは！お元気ですか？

石西中の保健室を担当する、篠原です。

また皆さんに会える日が延びてしまいました。先のことが不確かで不安な気持ちの人もいるかと思います。不安が高まるとイライラしたり他人に対して攻撃になることがあります。できるだけいつもと同じ生活を心がけて、心身共に健やかに過ごせるようにしましょう。

こんな時だからこそ「人にやさしく、自分を大切に。」

皆さんに会える日を楽しみにしています。



布マスクを洗おう！

不織布のマスクがいまだに手に入りづらい状況です。そのため、布マスクを使用している人もいると思います。布マスクを使っている人は、何日も同じマスクを使ったり、使用後そのままにしているませんか？そのままにしておくのは不衛生になり、感染症予防の効果が薄くなります。1日1回は洗いましょう。

※布マスクの洗いは、厚生労働省のサイトにも出ています。



① 水をいれた桶に衣料用洗剤を入れる
水2Lに洗剤0.7gが目安。



② マスクを入れて10分浸ける。
その後軽く押し洗いをする。
※もみ洗いはNG



③ 桶に水を入れてゆすぐ。



④ 汚れが気になる場合は塩素系漂白剤を入れて10分浸す。
その後よくすすぐ。



⑤ タオルで水気をとる。



⑥ 陰干しで自然乾燥で乾かす。

裏面に続く

石西中の保健室を紹介します！

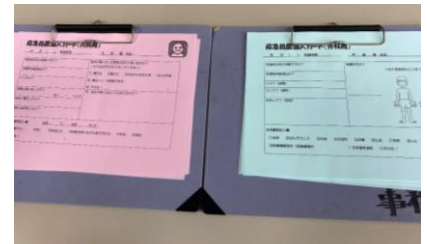
石西中の保健室はこんなところです。
保健室の利用の仕方をご紹介します。



保健室は、西昇降口横の主事室の隣にあります。
ドアの前には先生の居場所が書いてあります。会議中や外出中だった場合には、職員室の先生に声をかけてください。

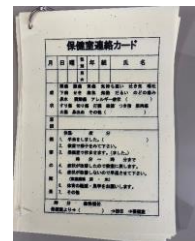
保健室を利用する前に、必ず担任の先生や授業の先生に許可をもらってから来てください。

保健室に入ったら、クラスと名前と来室理由を伝えてください。
体調不良で来室した場合は体温を計ったり、ケガで来室した場合には、ケガの処置を行います。その際には右の写真の「応急処置個人カード」を記入してください。



保健室での休養は、原則 1 時間 (1 コマ) です。1 時間休養しても回復しない場合は、保護者へ連絡して早退します。家でゆっくり休養したり、病院に行くなどしてください。

保健室で休養後、回復し教室に戻る場合は、右の「保健室連絡カード」を休んだ授業の先生に渡してください。



保健室には、他には健康に関する本や身長計・体重計などもあります。使用できるのは休み時間のみです。使用したいときは必ず先生に一声かけてください。

廊下にも健康に関する掲示物等を月替わりで貼ってあるので、廊下を通りかかったときには、ぜひ見てください。(まちがいさがしが人気です!)



保健室は、全校生徒が利用する場です。みんなが気持ちよく利用するために、1人1人がルールを守って利用してください。