

ほけんだよ3月

令和2年3月2日（月）
青森県立七戸養護学校 保健室

この1年間を振り返って、よくできたこと、あまりよくできなかったこと、思い浮かぶことがあるでしょう。でも、毎日いろいろなことをがんばってきた中で、みなさんの心と体はしっかり大きくなっています。自分のペースで、これからも成長のステップを一つずつのぼっていきましょう。卒業・進級、おめでとうございます！

3月の保健目標

耳を大切にしよう

1年を振り返ってみよう



1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、できなかったものに×をつけよう！

<p>早寝・早起きをした</p> 	<p>朝ごはんを食べた</p> 	<p>はみがきや手洗いをした</p> 	<p>スマホなどを 使いすぎなかった</p> 
<p>よく体を動かした</p> 	<p>快便だった</p> 	<p>大きなけがや病気を しなかった</p> 	<p>ストレスをためなかった</p> 

3月3日は「耳の日」です。いつまでも耳を大切にするためにも、もしも聞こえにくかったり、痛かったりと不調を感じる時は、耳鼻科で相談しましょう

生活の中で 耳 をいたわるころがけ

 <p>定期的に耳掃除をする (しすぎにも注意)</p>	 <p>鼻をつよくみすぎない (片方ずつ)</p>	 <p>人の耳元で大声を出さない (ふざけて叩いたりしない)</p>	 <p>ヘッドフォンの音量は控えめに (時間を決めて)</p>
---	--	--	--

かんせんしょうたいさく きょうりよく ねが 感染症対策へのご協力をお願いします！

新型^{しんがた}コロナウイルスを含む^{ふく}感染症^{かんせんしょうたいさく}対策^{たいさく}の基本^{きほん}は、「手洗い^{てあら}」や「マスクの着用^{ちやくよう}を含む^{ふく}咳エチケット^{せきエチケット}」です。また、ご家庭^{かてい}での健康^{けんこう}観察^{くわんさつ}で、発熱^{はつねつ}かつ呼吸器^{こきゅうき}症状^{しょうじょう}、長引く^{ながび}倦怠感^{けんたいかん}等の^{しやうじやう}症状^{しょうじょう}があれば、「帰国者・接触者^{きこくしゃせつしやくしゃ}相談^{そうだん}センター」にあらかじめ電話^{でんわ}等で連絡^{れんらく}相談^{そうだん}し、受診^{じゆしん}方法^{ほうほう}等^{とう}について指示^{しじ}を受けてから、マスクを着用^{ちやくよう}して受診^{じゆしん}するようにしましょう。

ひまつかんせん 飛沫感染



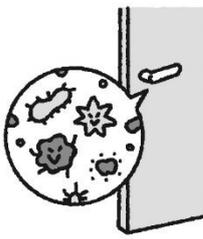
咳^{せき}やくしゃみ^{やくしゃみ}でとびちつ
た飛沫^{ひまつ}を吸い込む^{すいこむ}。

よぼう 予防するには



マスクや咳エチケット^{せきエチケット}。
うつさないことも大事^{だいじ}。

せつしよくかんせん 接触感染



ウイルスのついた物^{もの}を触^{さわ}つ
た手^てから口^{くち}や鼻^{はな}に入る^{はい}。

よぼう 予防するには



手をよく洗^{あら}ったり、アル
コールで手^てや指^{ゆび}を消毒^{しょうどく}。

ほけんしつ はいふぶつ 保健室からの配布物について

ほけんちやうさひやう 保健調査票

記入^{きにゆう}内容^{ないよう}に変更^{へんこう}がある場合^{ばあい}は、訂正^{ていせい}内容^{ないよう}をご記入^{きにゆう}ください。保護者^{ほごしや}
確認^{かくにん}欄^{らん}への押印^{おういん}も忘れ^{わす}れずにお願^{ねが}いします。

けっかくけんしんもんしんひやう しんしやう ちゆうがくぶ 結核健診問診票 (新小・中学部のみ)

令和^{れいわ}2年^{ねん}4月^{がつ}1日^{いちにち}現在^{げんざい}の状^{じやう}況^{きやう}をご記入^{きにゆう}ください。

しんぞうびやうちやうさひやう かくがくぶしん ねんせい たいしやうしや 心臓病調査票 (各学部新1年生、対象者のみ)

令和^{れいわ}2年^{ねん}4月^{がつ}1日^{いちにち}現在^{げんざい}の状^{じやう}況^{きやう}をご記入^{きにゆう}ください。



じゆぎやうかいしび がっきゆうたんになん ていしゆつ
授業^{じゆぎやう}開始^{かいし}日に学級^{がっきゆう}担任^{たんになん}へ提出^{ていしゆつ}してください。