

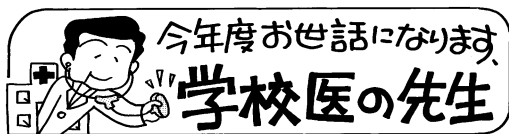
保健だより4月

伊是名中学校保健室
令和2年 4月

入学・進級おめでとうございます！今年から伊是名中学校の保健室に赴任してきました
岸本牧子です。これから伊是名中学校のみなさんと元気いっぱい笑顔いっぱい過ごせることを
楽しみにしています♪また、保健だよりを通して保健行事や体と心の健康などについてお知
らせしていきますので、どうぞよろしくお願ひします！

4月の保健目標

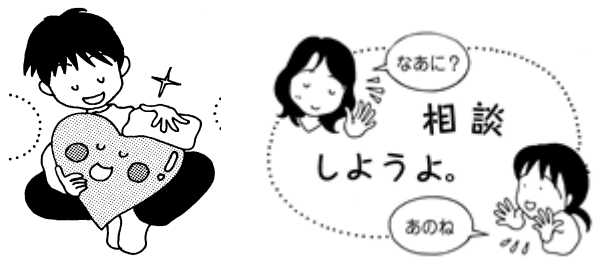
・健康生活のめあてを立てよう



- 《学校医》 平山 恭平 先生
(県立北部病院伊是名診療所)
- 《学校歯科医》 矢内 潤也 先生
(伊是名村立歯科診療所)
- 《学校薬剤師》 笠原 大吾 先生

☆スクールカウンセラーの先生☆

大塚 義也 先生



保健室を利用するときは…



※お願い！健康観察チェックのため、毎日体温を測り、健康観察シートに記入しましょう。

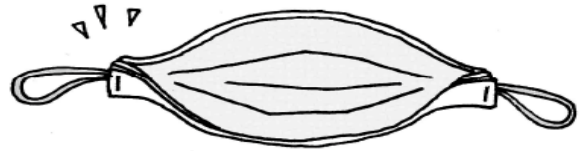
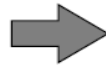
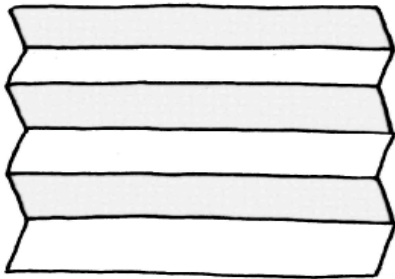
マスクがない!!!

簡単！マスク作りに挑戦してみよう！

売り切れていても、安心！？

キッチンペーパーで手作りマスク♪

用意する物：キッチンペーパー、輪ゴム、ホチキス



①ペーパーを蛇腹に折ります。

②両端を輪ゴムごとホチキスでとめます。

千葉県養護教諭研究会「学校で予防すべき感染症 養護教諭のための対応マニュアル」（平成 25 年 1 月）

折るだけハンカチマスク♪

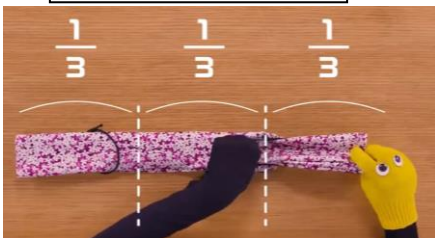
用意する物：大きめのハンカチ、太めで長いヘアゴム

おすすめは、
50 cm×50 cmのハンカチ



まず、ハンカチを半分にします

①ハンカチを横に半分に折る。



③左右から3等分の位置にヘアゴムを通す。



⑤片耳ずつ着け、自分の顔に合わせて引きのばす。



もう一回ハンカチをおります

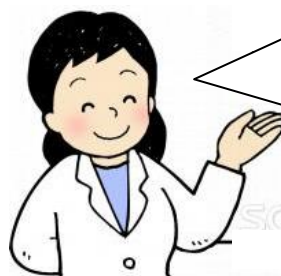
②さらに半分、さらに半分に折り、8分の1の幅にする。



さらにもう一回おって、8分の1の幅に



④左右の端を内側に折り込み、片方の端をもう一方の端に入れ込む。



マスクの作り方を二つ紹介しました。他にも、ミシンでつくる本格的なものもあるので挑戦してみてもいいかもしれませんね。かぜ症状のある人は必ずマスクをしましょう！

