

ほけんだより 特別号②


野間中学校

保健室

R2. 5月

おうちの方といっしょに読みましょう

STAY HOME ・ STAY NOMA

新型コロナウイルス感染症により、休校が延期しました。今は我慢の時です。
自分を守るため、大切な家族・友達を守るための行動をバがけましょう。本当なら
楽しいGWも自粛生活が求められます。下記のポイントを参考に、日頃の行動を
振り返り、どのふうに生活していけばよいか、家族で話し合ってみましょう 

こまめに手洗いをしている。

- ・石けんできれいに洗い、清潔なハンカチ・タオルで拭きましょう。
- ・ハンカチ・タオルの共用は避けます。

外出するときはマスクを着用している。

- ・直接誰かと会話するときもマスクをしましょう。(2m程度離れて)

換気をしている。

- ・1日3回は空気の入換えをしましょう。

家族以外の人と会うことを控えている。

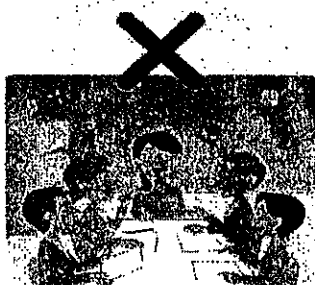
- ・自分がうつさない!ことを一番に考えましょう。



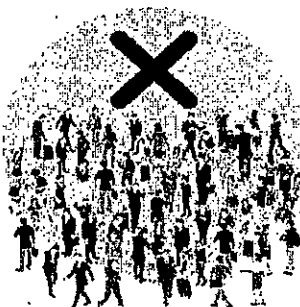
3つの密を避けましょう!

出典：首相官邸HP

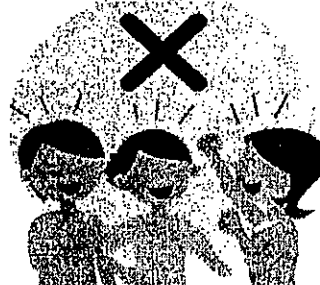
①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



★手洗いのポイント

出典：防衛関連ニュース(2020.4.9)



・指先を手のひらにこすり合わせて、爪の中を洗う。



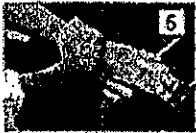
・指を1本1本丁寧にねじり洗いする。



・指先を交差して、指の付け根を洗う。



・手の甲を伸ばすように洗う。



・手首も忘れずに、ねじり洗い。

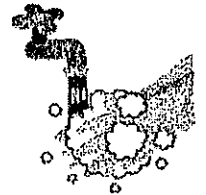
★手洗いは15～30秒ほどかけて行いましょう。さっと流しただけでは、付着したウイルスは取れません。

新型コロナウイルスの集団感染が起きたクルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス号」での任務にあたった自衛隊の方々は、感染者 **0** だったそうです。やはり基本は**手洗い**です！
ゼロ

★ おうちの方へ

☆保健調査票の記入をお願いします☆(2・3年生)

保健調査票を配付させていただきました。記入していただき、学年登校日にご提出ください。身体測定以外の健康診断は学校再開後となります。日程が決まり次第、連絡させていただきます。



☆生活リズムの乱れにご注意ください☆

休校期間が長くなっています。登校日には「昼夜逆転している。」
「朝起きるのが辛かった・・・。」という生徒の声が聞こえます。お子様の健全な成長のためにご家庭でも気にかけていただけると幸いです。



☆朝の健康観察をお願いします☆

毎朝(登校日)、検温をして、健康観察カードに記入をし、学校へ持たせてください。

発熱や、かぜ様の症状がある場合は、登校を見合わせ、ご家庭で様子を見ていただきますよう、お願いいたします。この場合は出席停止となります。



登校後、発熱・かぜ症状などによる体調不良を訴えた場合、保護者に連絡をさせていただきます。

登校日を記入する。

健康観察カード							
○登校前の健康観察と検温をお願いします。 ○熱がある時や、体調が悪い時は無理をせず、自宅で休養してください。							
年 番 名前							
	症状があれば○をつける				体温	保護者印	学校確認欄
	せき	頭痛	だるさ	その他			
登校日					36.5℃		

必ず印またはサインをお願いします。