

# ほけんだより 4月

令和3年4月15日  
仙台市立七郷中学校  
保健室

仙台市では新型コロナウイルス感染症の拡大が続いています。感染力が強いので、誰でも感染する可能性があります。これまで通り一人一人ができる感染予防対策を徹底していきましょう。

## 感染症を予防するために

### 1 規則正しい生活を心がけましょう。

ウイルスへの抵抗力を高めるために、規則正しい生活を心がけましょう。早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動・メディアコントロールなど。中学生は8時間以上の睡眠が必要です。



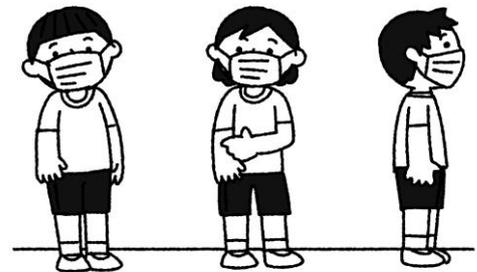
### 2 三密を避けましょう



三密（密閉・密集・密接）の空間にいるとウイルスに感染しやすくなります。学校では窓を対角線上に開ける常時換気をします。休み時間などは友達との距離を保ち、マスクを着用して会話をするようにしましょう。

### 3 常にマスクを着用しましょう。

ウイルスは目・鼻・口から感染します。ウイルスの付着した飛沫を吸い込んでしまうのを防ぐため、学校では常にマスクを着用しましょう。体育や部活動中も基本的にはマスクを着用します。息の上がる激しい運動をする時のみ、マスクを外すことができます。ミーティングなどで集まって話をする時は必ずマスクを着けましょう。



### 4 こまめに手を洗いましょう。



ウイルスはドアノブ・トイレのカギ・手すりなど、皆が触るところ（共用部）についています。ウイルスがついた手で目・鼻・口を触ることで感染してしまいます。トイレの後、食事の前、家に帰った時などは、石けんで手を丁寧に洗いましょう。アルコールで手を消毒するのもおすすめです。家庭内での感染を防ぐためにも、家でも手洗い・うがいを丁寧にしましょう。

一人一人が感染予防を心がけ、  
自分と周りの人の命を守る努力をしましょう！

→うらへ

保護者の皆様へ



### ＜家庭での健康観察および体温記録表について＞

授業日は登校前にお子様の検温と健康観察をしていただき、「体温記録表」に結果を記入の上、学校へ持たせてください。

登校前に発熱や体調不良等の症状が見られる場合には無理に登校させず（欠席扱いになりません）、医療機関へ相談、受診などをお願いします。

登校後に発熱や体調不良等の症状が見られた場合には、学校から家庭に連絡し、早退させることになります。



### 今後の日程

月	日	曜日	項目	対象	時間	場所	備考
4	15	木	発育測定	全学年	1～3校時	体育館	(14日から日程変更)
			視力測定		2～4校時	教室	1・2・3年の順で実施
4	21	水	内科検診	全学年	9:00～	保健室	<b>3・2・1年の順</b> で1組から
4	22	木	尿1次検査	全学年	朝に回収	保健室	保健委員が回収、保健室に提出
4	23	金	尿1次検査（予備日）	該当者	朝に回収	保健室	各自が保健室に提出
4	23	金	歯科検診	2・3年	9:00～	保健室	2・3年の順で1組から
4	28	水	眼科検診	全学年	9:00～	保健室	1・2・3年の順で1組から
5	7	金	聴力検査	1年	1～6校時	保健室	1組から1時間毎
5	10	月	聴力検査	3年	1～5校時	保健室	1組から1時間毎
5	10	月	尿2次検査	該当者	朝に回収	保健室	各自が保健室に提出
5	11	火	尿2次検査（予備日）	該当者	朝に回収	保健室	各自が保健室に提出
5	11	火	歯科検診	1年	9:00～	保健室	1組から
5	14	金	心臓病検診	1年	9:00～	検診車	事前に問診票を配付・回収
5	17	月	尿検査予備日	該当者	朝に回収	保健室	各自が保健室へ提出
6	3	木	耳鼻科検診	1・3年	<b>13:40～</b>	保健室	3年⇒1年の順で1組から

||





