

ほけんだより

錦ヶ丘中学校保健室

2020/5/28(No.1)



入学・進級おめでとうございます。長い休業期間、どのように過ごしましたか？たくさんの制限の中でも、自分を高めるための勉強や読書、健康維持のための運動など成長につながる時間や、自分と向き合う時間にできた人と、不規則にだらだらと無駄に過ごした人では、時間の充実度が全然違ったのではないのでしょうか。いよいよ学校再開です。「新しい生活様式」の中でどんなことに時間を使っていきたいですか？

新型コロナウイルス対策 (保健室での対応等、今までと違う部分もあるのでご注意ください。)

① 毎朝検温し、「健康観察カード」の提出を！

毎朝必ず体温を測って、「健康観察カード」に記録し担任の先生に提出してください。しばらくの間は、検温と「健康観察カード」の提出が必要です。毎朝必ずお家の人と健康観察をして“登校しても大丈夫な健康状態”であるのか確認してください。微熱が見られる場合や、少しでも普段と様子が違う場合には、自宅でゆっくり休養しましょう。無理をして登校しても、体調が悪くなった場合には、速やかに家庭連絡をして早退となります。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて、体調を万全に整えて登校してください。

※「健康観察カード」は②の面を使用します。お家の人に、押印してもらうのを忘れないでください。

② 「登校したら、まず手洗い！」

朝、登校したら必ず石けんやハンドソープを使って手を洗いましょう。他にも移動教室の前後、トイレの後、給食の前後、鼻をかんだ後などは必ず手を洗います。また毎日、きれいなハンカチやハンドタオルを身に付けて、手を洗ったらすぐに拭く習慣をつけていきましょう。ハンカチやハンドタオルは、1日使ったら、お家に持ち帰り、洗濯してもらい、次の日はきれいな物に取り替えるようにしましょう。

※毎日、清潔なハンカチやハンドタオルを準備しよう。貸し借りはできないので忘れないように！

③ 学校生活では、片手間隔の距離を保つことや顔を触らないなども意識しよう！

コロナウイルスの感染は、主に「飛沫感染」「接触感染」であると言われていているので、鼻や口、目などの粘膜にウイルスが付着することで起こります。私たちは、無意識に手で顔を触ってしまいます。だからこそ、マスクをする、こまめに手洗いをする、お友達と密着しないように距離をとること等も意識してください。

※ハンカチやマスク等の“うっかり忘れ”を防ぐために、予備を鞆に入れておくとうれしいですね。

④ 規則正しい生活で、免疫力を高めておこう！

自分の体の中の免疫力がしっかり働くことができるようにしておくことも忘れないでください。

保護者の皆様へ

長い休業期間中、お子様はどのように過ごしていただでしょうか？ご家族の皆様にとっても、ストレスが溜まり、悩まれる時間が増えたのではないのでしょうか？何かお困りごとがありましたら、抱え込まずに、学校にご連絡をいただければと思います。さて、校内におきましては、手洗いの励行や環境衛生を良好に保つ等の感染予防対策を講じてまいりますが、ご家庭におきましてもお子様を学校へ送り出す際には、朝の健康観察をいつも以上に丁寧に行っていただきますようお願いいたします。朝の忙しい時間帯ではありますが、「健康観察カード」への記入やハンカチ・マスク等の持ち物の確認等、ご協力をお願いいたします。