

ほけんだより

R2. 5

和泉中学校 保健室
もりもとしょうこ いださちか
森本翔子・井田幸花

新型コロナウイルスの感染を予防し、みなさんが健康で元気に、安全に過ごせるように大切なことを、ほけんだよりでは伝えていきます。よく読んでくださいね。

これから生徒のみなさんにしてほしいこと

① 毎朝の健康観察

毎朝、体調をチェックしましょう。



健康観察は体調の変化を知るためにも、学校に来る日も来ない日も毎朝行うようにしましょう。登校する日の朝、37.5℃以上の熱がある場合や、かぜ症状やだるさのある場合は、学校に欠席連絡をし、自宅で休むようにしてください。

体調を、登校後にクラスでチェックします！学校で、発熱、かぜ症状が確認された場合は、家庭連絡をしたのち、すみやかに帰宅させます。待機時間が長時間になる場合は、連絡がつかなくても帰宅させることがあります。

② マスクの使用(せきエチケット)

マスクは家庭で準備し、使用するようにしてください。



学校では、国から配布された布マスクを全生徒へ1枚配布します。学校から生徒へ毎日配布するマスクの準備は出来ないため、お家で準備するようにしてください。とはいえ…マスクがなかなか手に入らない状態が続いています。

手作りマスクを作成し、使用することがすすめられています！

学校からも布マスクの作成キットを配布しますので、手作りマスクの作成・使用についても考えてください。簡単に作ることが出来ます。



○文部科学省YouTube「MEXTchannel」 <https://youtu.be/219-OtHGje8>

布製マスクの洗い方や、手作りマスクの作り方が紹介されています。

また、新型コロナウイルスの感染を防ぐ方法を紹介した動画もありますので、一度見てください。

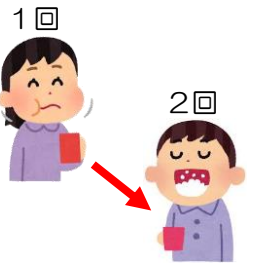


※マスクがどうしても用意できないときは、せきやくしゃみをするときにハンカチやティッシュで口や鼻をおおう、服のそでで口や鼻をおおうなど、咳エチケットを心がけましょう。



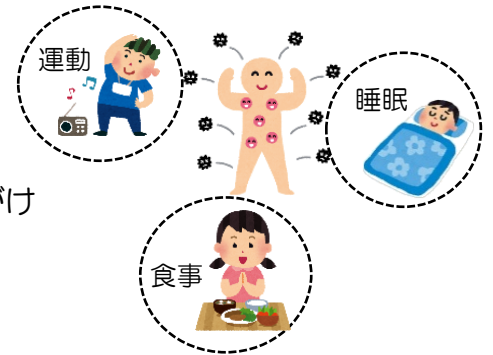
③ 手洗いうがい

外から帰ったとき・食事の前・トイレのあとなど、こまめに手を洗いましょう。石けんをつけて、30秒間洗うといいですよ。うがいは、フクフクうがいを1回したあと、ガラガラうがいを2回するようにしましょう。



④ 規則正しい生活

適度な運動、栄養バランスのよい食事、睡眠を心がけて、強い体を作りましょう。規則正しい生活は、免疫力(ウイルス等とたたかう力)を高めめます。



保護者のみなさまへ

コロナウイルス感染拡大防止について、ご協力のお願い

マスクの使用や手洗いうがい、規則正しい生活など、基本的にはその他の感染症と同じように対策を取っていただきたいのですが、今回はそれに加えて**毎朝の健康観察**をお願いいたします。状況に応じて、お子さまの健康状態をお伺いすることもありますので、毎日必ずチェックをお願いいたします。



緊急連絡カードについて



緊急連絡カードに書かれている連絡先に変更があった場合は、すぐに学校にお知らせください。緊急連絡カードは災害時の引き取りに使用しますので、必ず連絡のとれる連絡先をご記入ください。大きな変更がある場合は、学校に新しい用紙がありますので、お申し出ください。