

保健だより



4月号
旭中学校 保健室

生徒の皆さんにお願い

新型コロナウイルスの感染予防について、皆さんに大切なお願いをします。命に関わる大切なお願いです。一人一人がしっかり意識して守るようにしてください。

① 朝の健康観察・検温

コロナウイルス感染症予防健康観察の用紙を配布します。毎朝家で検温し体温を記入、体の様子をチェックし、用紙を持って登校します。体調がすぐれない場合は登校を見合わせます。

検温を忘れたり、健康観察の用紙を忘れたりした場合は、教室には入らず、誠心館で検温し、用紙をもらって教室に入ります。



② マスクの着用

学校は集団で生活する場です。密接を完全に回避できません。マスクはそのリスクを少しでも避けるために必要です。マスクは不織布マスクでなくても可です。準備をお願いします。



③ 石けんで手洗いの徹底とハンカチ持参

こまめに手洗いをします。学校に登校したとき、トイレの後、給食の前、共同道具の使用後等です。特に感染のリスクが高いのは給食とされています。給食の前に必ず手を洗います。手洗いの後は自分のハンカチで手を拭きます。貸し借りはしません。



④ チーム旭中

私たちはチーム旭中です。一丸となってコロナウイルスに立ち向かしましょう。しかし、いつ、誰がかかってもおかしくない状況です。先生や友だちがもしもかかってしまったら、心ない誹謗や中傷、陰口は絶対しません。

今日も笑顔で
ワンチーム!



免疫力を高めよう

1. 規則正しい生活をしましょう。

- 起床時刻、就寝時刻をなるべく一定にしましょう。
- 朝、起きてから朝日を浴びると、交感神経が刺激され、一日の体と脳のよいリズムができます。

2. 十分な睡眠時間を確保しましょう。

- 7時間から8時間は寝るようにしましょう。
- 夜寝る前にスマホ等の光を浴びると、質のよい睡眠がとれません。注意しましょう。

3. 朝・昼・夕の三食に、それぞれ赤・黄・緑の栄養が入るようバランスよく食べましょう。

- 赤・・・たんぱく質（肉・魚・牛乳等）
- 黄・・・炭水化物（ご飯・パン・麺等）
- 緑・・・ビタミン（野菜など）

4. 適度な運動を心がけましょう。

- ストレッチ、なわとび等できることを考え、実行しましょう。

保護者の皆様へ

新型コロナウイルスの感染予防による臨時休業へのご理解、ご協力ありがとうございます。学校再開に向けて、お子さんをお願いをいくつか致しました。引き続きのご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

- 朝の検温で37.5℃以上ある場合は登校を見合わせてください。37.5℃以下でも風邪様症状があれば無理せず登校を控えてください。
- 新型コロナウイルスに感染した場合や濃厚接触者と特定された場合は、出席停止となります。新型コロナウイルスに感染の疑いや風邪様症状で休む場合も出席停止となります。
- 治癒証明書は必要ありません。新型コロナウイルスに感染された場合は登校してもよいと認められるまで、濃厚接触者と特定された場合はその日から起算して2週間となります。風邪様症状の場合は症状がなくなれば保護者の判断で登校してかまいません。
- 遅刻や欠席をする場合は8時15分までに学校にご連絡ください。

感染症拡大防止に
ご協力ください

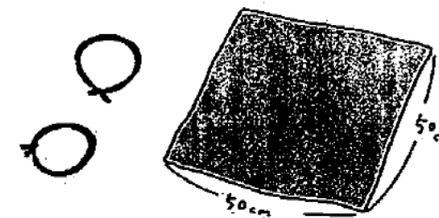


学校が再開されるまでに不織布マスクが十分でない場合は、布マスクでもOKです。休みの間に準備できるといいですね。簡単なマスクの作り方を紹介します。インターネットに様々なマスクの作り方が紹介されているので参考にしてみてください。

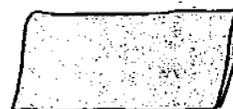
折りたたんでゴムを通すだけのマスクの作り方

<材料>

- ・大判のハンカチ
(50cm×50cm)
- ・ゴム×2
(タイツや靴下の輪切りでも
代用可能)



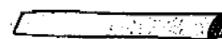
① 2つ折りにする



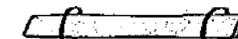
② 4つ折りにする



③ 8つ折りにする



④ ゴムを通す



⑤ 一方の端を他方にはさみこむ



*上下に布をずらして広げる



イラスト：sayakoさん

イラスト by sayakoさん

4月の保健目標
自分の健康状態を知ろう

健康診断が始まります。新しい学年を健康にスタートできるようにしたいですね。

4月保健行事等		
4月7日	火	1年配布：スポーツ振興センター同意書・保健調査票 結核健診問診票・運動器検診保健調査票・心臓検診問診票 貧血検査希望調査票・色覚検査申込書すべて10日までに提出です。
		2・3年配布：保健調査票・貧血検査希望調査・運動器検診保健調査票・結核健診問診票すべて10日までに提出です。
4月9日	木	3年身体測定・視力、聴力検査
4月10日	金	1・2年身体測定・視力、聴力検査
4月14日	火	眼科検診1年→2A～D
4月15日	水	眼科検診2E～H→3年
4月17日	金	心電図1年
4月20日	月	尿検査容器配布
4月21日	火	尿検査1日目
4月22日	水	尿検査2日目 耳鼻科検診1A～E
4月23日	木	歯科検診3A～F
4月24日	金	内科検診2A～D
4月27日	月	内科検診2E～H
4月28日	火	尿検査予備日