

ほけんだより

令和2年6月15日 第三中学校 保健室

長い休校が終わり、学校が再開されて2週間が経ちました。今週からはクラス全員がそろい、給食も始まりです。通常の学校生活に近づいていきますが、再開後の学年集会で話をしたように、これからの生活では、普段の生活週間の中で気を付けることや守らなければならないことが増えてきます。体もちろんですが、心も疲れてくることでしょう。何か不安なことや心配なことがあったら、友達、先生、おうちの人…自分が話しやすい人に話をしてみましょう。もちろん、保健室にもいつでも来てくださいね。

check

マスクの着用

学校生活ではマスクをしましょう。暑くなってきているので、登下校や体育の時間などは外しましょう。人との距離や環境を考えて、必要な時は外してくださいね。

朝登校したら、給食の前、トイレのあと等、こまめに手洗いをしましょう。誰が触ったか分からない物を触った時は必ず！

こまめな 手洗い



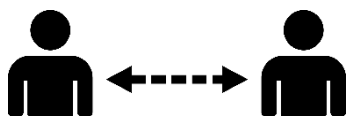
ハンカチ ・タオル持参



手洗い後、自分の手は自分で用意したタオル・ハンカチでふきましょう！
誰かに借りたり、ジャージでふくのはダメです×

ソーシャルディスタンス

密集・密接をしないように。人との距離を考えましょう。特にマスクを外した時は意識して！



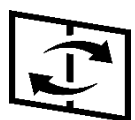
水筒の持参

熱中症対策ではこまめな水分補給が大切です！登下校、授業中、いつでも飲めるように水筒を持参してください。詰め替えのペットボトルもOKです（ゴミは持って帰ってくださいね）

新しい生活様式 での学校生活



エアコン・扇風機を使用しますが、気候上可能な範囲で換気もします。



教室内は 常時換気

給食は前を向いたままの座席で。マスクを外すので、静かに食べましょう。給食後の歯みがきも口をとじて飛沫を飛ばさないように。



給食は 静かに . . .



毎朝健康チェック

毎朝、体温と体調のチェックを！
体温が平熱より高かったり、調子が悪い日は家でゆっくり休みましょう。休みの日も忘れずに。

保護者の方へ

○これからも引き続き、毎朝の健康チェックカードの記入・押印をお願いいたします。

○感染症・熱中症対策のため、水筒の用意をお願いします（中身：水・お茶・スポーツドリンク）

これから暑くなりますと、中身が足りなくなる可能性もありますので、詰め替えのペットボトルを持ってきても大丈夫です（ゴミは持ち帰りです）

○健康診断について

休校に伴い延期されている各健康診断は、2学期より実施していく予定です。

詳しい日程が決まったら連絡いたします。

参考資料

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター（電話：0570-082-820）

1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

○発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。

○発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定しておく。

○基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医等に電話でご相談ください。

2. 帰国者・接触者相談センター等にご相談いただく目安

○少なくとも、以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください（これらに該当しない場合の相談も可能です）

★息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

★重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（※）高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

★上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

<妊婦の方へ>

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センター等にご相談ください。

<お子様をお持ちの方へ>

小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

☆なお、この目安は、国民のみなさまが、相談・受診する目安です。これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

3. 医療機関にかかる時のお願い

○複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。

○医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際にマスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。