

保健だより

令和2年6月8日
野田市立北部中学校 保健室



新型コロナウイルスの感染が心配される中、いよいよ、新しい生活様式での分散登校が始まりました。流行の第二波を呼び込むことのないように気を付けて、できることを頑張っていきましょう。みんなで力を合わせて、正常な学校生活に戻していきましょう。

1. 朝の検温と健康観察カードの記入は確実に！

- ・平熱より高め(例:37℃以上)
- ・かぜ症状、強いだるさ
- ・コロナの様な症状(匂いがわからなくなった)など

無理をせずに、家で様子を見てください。
⇒学校へ欠席連絡。

*必ず、保護者の方が健康観察をし押印を！

カードを忘れずに！

2. マスク・ハンカチ・ティッシュ・ゴミ袋を持ってくる。

- ・学校生活では、マスクを着けて生活します。(落とすことも考え、予備も必要です。)
- ・こまめに手洗いをするので、替えハンカチも必要！
- ・鼻をかんだティッシュや唾のついたゴミは、個別に持ち帰ります。(ゴミ袋をポケットに準備！)
- ・布マスクは、塩素系消毒液で毎日消毒をする。(洗って、スチームアイロンをかけることもよい)



3. いつも、手の清潔を意識して生活します。

- ・こまめに、石けんで手を洗ってください。
- ・みんなが触るところ(ドアノブ・手すり・スイッチ・蛇口など)は、必要なときだけ触るようにします。



4. ソーシャルディスタンス (1m~2mが望ましい)

- ・“腕を伸ばして触れない距離”をいつも意識する。



5. 窓を開け、室内の換気をしましょう。

- ・教室は、常時、四隅の窓を15cm開けておく。
- ・休み時間は、窓とドアを全開にし空気を入替える。

6. 体の免疫力を落とさず、上げましょう。

- ・夜、7~8時間の睡眠はしっかりとります。
- ・栄養バランスを意識して食べる。(赤色グループ・緑色グループ・黄色グループ)
- ・汗をかくくらい体を動かします。(運動・手伝い) 新陳代謝が良くなる。ストレス発散にもなる。



7. 水筒をもってきて熱中症を予防する

- ・水筒の回し飲みは厳禁！(感染症予防)
- ・忘れたときは、水道水で水分補給。(蛇口に口をつけないように気をつけてください)
- ・時々、マスクの換気をして涼む。(人気のない方向や、場所で行うようにしましょう)



6月は梅雨を迎えます。新型コロナだけでなく、菌の繁殖も防ぎましょう。



歯の健康も守れている？



連絡

今年度の定期健康診断は、学校医の行う検診や検査機関の行う検査は、9月以降に延期の予定です。身体測定・視力検査・聴力検査は、学校再開の様子を見て、行えるところから少しずつ実施する予定です。詳しい日程が決まりましたら、お知らせいたします。