



令和2年4月21日(火) No2

下仁田町立下仁田中学校・保健室

裏は「新型コロナウイルス感染症対策について」です。読んでくださいね!

新年度のスタートから、もうじき1ヶ月。新型コロナウイルス感染症対策の臨時休校中ですが、早寝早起き朝ごはん、睡眠、運動、学習の規則正しい生活を心がけ、元気に過ごせていますか?

新型コロナウイルス感染者数は4月19日現在で、世界中で227万人、日本でも1万人をこえてしまいました。一人一人が新型コロナウイルスに感染しないよう予防に気をつけて生活しましょうね。元気いっぱいな笑顔で登校する皆さんを楽しみにしています。

## 5月の保健目標 生活リズムをつくろう!



<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気がないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>トイレに座る習慣を!</p> <p>うんちが出なくてモヤモヤ</p>
---	---	---

＜保護者の皆様へ＞

- \* 毎朝、健康観察記録表に、体温・症状をお子さんが記入しています。声かけと健康状態の確認をお願いいたします。「健康観察記録表」は流行が終わるまで配付します。
- \* 体温が37.0℃以上、または平熱よりも1.0℃以上高い場合は、学校に連絡して休ませ、自宅で休養させてください。(欠席にはなりません。)
- \* また、お子さんの健康状態で気になることがありましたら、養護教諭・小金澤までご相談ください。

### 4・5月の保健予定

- 4月21日(火) 2年生登校日(身体計測)
- 4月22日(水) 3年生登校日(身体計測、聴力検査)
- 4月23日(木) 1年生登校日(身体計測、聴力検査)
- 4月23日(木) スクールカウンセラー来校日(熊澤先生)
- 4月28日(火) 2年生登校日(視力検査)
- 4月30日(木) 1・3年生登校日(視力検査)
- 5月14日(木) スクールカウンセラー来校日(熊澤先生)
- 5月20日(水) 貧血検査・2年生女子(同意書が必要)と希望者
- 5月21日(木) 歯科検診(全学年)
- 5月28日(木) 内科・結核・運動器検診、全学年

\*新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための措置により、上記の日程が変更になる事があります。変更した場合は改めてお知らせいたします。  
(定期健康診断は例年6月30日までに実施することになっていましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により「当該年度末日(R3年3月31日)までの間に可能な限り、すみやかに実施すること。」という文科省からの通達がありました。)

### きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いている?

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません! せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

持っていない手洗わないもん! 一つのだけ...  
持っているけど...  
ハンカチがこぼれかばんの中だ...  
自分のポケットに入れておけ...

\* 手洗いと手指消毒について

登校時、玄関でアルコール消毒を行います。また休み時間ごとに石鹸での手洗いをを行います。きれいなハンカチ・タオルをポケットに入れておいてくださいね。

## <下中・生徒の皆さんへ> 新型コロナウイルス感染症予防のためのお願い

### <登校前・登校時>

#### ●家庭・校舎に入る前

- ・毎朝、健康観察を行い、体温・症状を「健康観察記録表」に記入してください。
- ・体温が 37.0℃以上、または、平熱よりも 1.0℃以上高い場合は、学校を休み、自宅で休養してください。（欠席にはなりません。）
- ・こまめな水分補給のために、飲み物を持参してください。
- ・登校時にはマスクを持参・着用してください。
- ・周囲との間隔を1メートル以上は空けて、登校してください。
- ・スクールバス利用者は、窓を開けて換気を行い、マスク着用は必須、会話は控えてください。（感染防止の観点から、学校はできるだけ自転車利用を推奨しています。）
- ・校舎に入る前に、玄関外で非接触型体温計で、体温を計ります。
- ・37.0℃未満であっても、平熱より高い場合や体調不良がみられる場合は、校舎から入らず校庭側から保健室に移動して、健康観察をしっかりと行った上で帰宅します。

#### ●健康観察

- ・玄関内でアルコールの手指消毒後、朝の体温を体温チェック表に記入します。（37.0℃以上の場合は、保健室で健康観察を受けます。）



### <学校生活>

- ・大声での発声等の場面に限らず、室内では常にマスクを着用してください。
- ・室内においては、生徒間の距離を1メートルを目安として、できるだけ離れてください。大声を出すことは控えましょう。
- ・休み時間ごとに手洗いを行ってください。洗い場に人が集中しないように注意しましょう。
- ・水分補給を休み時間にこまめに行ってください。
- ・清潔なタオルやハンカチを必ず持参してください。友だちとの共用はできません。
- ・換気は、授業が終わった後、休み時間後ごとに、2方向の窓を開けてください。
- ・校内の共用する物は、1日1回以上、消毒をします。

### <給食・食事> \*給食が再開したら、詳しくお知らせします。

## 1 【新型コロナウイルスに感染しないために】



### 1 手洗い

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんで手を洗い、アルコールによる手指消毒を行いましょう。

### 2 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

### 3 適切な環境を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。また、部屋や教室等のこまめな換気を心がけましょう。

### 4 不要不急の外出は避ける

できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。