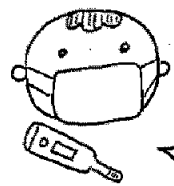


保健だより

2020年6月1日
明石市立大久保中学校
保健室

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休校が続いていましたが、ようやく登校できるようになりました。みなさんの辛抱と予防のための行動のおかげです。しかし、まだまだ気は抜けません。引き続き自分たちにできることを行い、安心して過ごせるよう、もう少し一緒に頑張りましょう😊

～学校での過ごし方～



毎朝必ず家で検温してから登校しましょう。健康観察票に記録し、学校に毎日提出してください。マスクは必ず家から着用してくるようにしましょう。予備のマスクやはずしたマスクを入れる袋を持てましょう。

新型コロナウイルスに負けないよう、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事をとり、体調を整えましょう。



登校後、体育後、トイレ後、給食前等にていねいに手を洗いましょう。また、教室以外の授業は、授業前後に必ず手を洗ってから入室しましょう。ハンカチ、ティッシュの貸し借りはせず、毎日きれいなものを持てきましょう。水筒のお茶・水も回し飲みせず、自分のものを飲みましょう。

咳やくしゃみをする時は、鼻や口を袖でかくし、しぶきを飛ばさないようにしましょう。教室は窓やドアを開け、換気しましょう。



下校後や休日は不要不急の外出は避け、なるべく家で過ごしましょう。まだまだ油断は禁物。う密にならないようにしましょう。

保健室利用の仕方

感染症予防のため、今までと保健室の利用方法が違ってきます。しばらくは次のように利用してください。

体調が悪くなった時は、先生や保健委員に必ず伝えて来室しましょう。



“保健室前”で検温します。

熱がある人や、体調が悪い人は別室(保健室横)で対応します。



しばらくの間、感染症拡大防止のため、ベットでの休養はできません。朝から体調が悪い時は、家で休養し様子をみましょう。



保健室内ではけがの対応、相談、委員会活動、清掃等の対応をします。



☆みなさんを守るために、先生が手袋やフェイスシールド等をつけて対応することもあります。

熱中症に注意!!

毎年この時期に心配なのは、熱中症です。熱中症で命を落としてしまうこともあります。正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

熱中症とは…?

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできずに体内に熱がこもった状態を言います。

予防のためにできること



こまめな水分補給



涼しいうちに体を動かして、汗をかく練習をしましょう。

※水筒やタオルは、必ず持てましょう。