

中 ほけんだより

保健だより No. 1

〔R3.5.7〕

光陽中学校保健室

「福井県緊急事態宣言」が出される中でのゴールデンウィーク、みなさんはどのように過ごしましたか？部活動も自粛となり、長い休みが続きましたが、体調や生活リズムはどうですか？この休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、早めに学校のリズムに戻しましょうね。

第4波のほとんどは変異株で、今までよりも感染力が強いのが特徴です。今私たちにできることは、マスク着用・こまめな手洗い・3密の回避など、基本的な感染予防対策をしっかりと行うことです。



【保護者の方へ】

※次のような場合は、「欠席」ではなく、「出席停止」になります。

○「感染」が判明した場合。「濃厚接触者」に特定された場合。

○発熱等の風邪症状により自宅休養したい場合。学校において自宅休養が必要と判断した場合。

○家族等に感染・濃厚接触者が出たことにより自宅待機したい場合。

※学校を休む場合は、朝のうちに必ず学校に連絡をしてください。その際、症状等をお伝えください。

※学校で体調が悪くなった場合は、早退の連絡をする場合があります。連絡がありましたら、可能な限り、速やかなお迎えをお願いします。

●正しく受けよう健康診断

4月から6月にかけて、健康診断を行います。自分の体の状態を知る機会にしてください。健康診断の結果は、その都度返していきます。「結果のお知らせ」で、受診が必要と言われた人は、早めに受診するようにしてください。



日程	健康診断	学年
4月 9日(金)	身体計測	全学年
4月15日(木)	内科検診	3年生
4月19日(月)	心電図・血液検査	1年生
4月20日(火)	尿検査	全学年
4月21日(水)		
4月23日(金)	内科検診	2年生
5月14日(金)	内科検診	1年生
5月27日(木)	歯科検診	2年生
6月10日(木)	歯科検診	3年生
6月17日(木)	歯科検診	1年生

お世話になる学校医の先生方

学 校 医：吉田まゆみ先生（吉田医院）

学校歯科医：村上 寛明先生（村上歯科医院）

学校薬剤師：高嶋小由美先生（ひまわり調剤薬局）

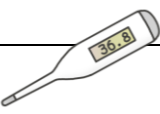


健康診断の結果や、心や体のことで何か気になることがある場合は、保健室濱野までお知らせください。
みなさんと一緒に、心や体の健康について考えたいと思います。今年もよろしくお願いします。（はまの）

●感染症対策を再確認しよう！ ～学校での過ごし方～

感染予防対策としてこれまで行ってきたことを、再確認してみましょう。今まで行ってきた感染対策を、一人ひとりがしっかり意識して継続していくことが大切です。

《1日の過ごし方》

登校前	家を 出る前に	○検温 *発熱や風邪症状がある場合は、自宅で休養（学校に連絡） ○健康観察カード記入（風邪症状の有無・同居家族の様子） ○マスク着用（予備のマスクもカバンの中に） ○ハンカチ（2枚程度）・水筒（熱中症対策）持参	 
	登校	○距離をとって、交通安全に気をつけて登校	
登校後	教室に入る前	○玄関で検温チェック *忘れた人は、玄関で検温 ○手指消毒（手洗い）をしてから教室へ *間隔をあけて並ぶ	
	朝の会	○健康観察カードの提出 ○健康観察（クラス全体） *体調が悪くなったらすぐに先生に伝える	
	授業中	○教室の机は、 <u>距離を保って</u> 配置し、 <u>換気</u> をしながら、 <u>マスク着用</u> で行う ○体育 ・着替えは決められた場所で行い、密にならないように各自移動 ・活動後に手洗いをする ○音楽 ・活動場所（音楽室、多目的ホールなど）には静かに移動 ・換気をした状態で授業を行う。歌うときは同じ方向を向いて。 ・授業後に手洗いをする。 ○特別教室を使用する授業（理科・家庭科・技術など） ・特別教室には、密にならないように静かに移動 ・必要に応じて、活動の前後に手洗い・机や器具の消毒	
	休み時間	○換気 *窓側・廊下側の2方向の窓を開け、5分間程度換気をする ○水分補給 *熱中症予防（こまめに飲むようにする） ○トイレに行く時は、間隔をあけて並ぶようにする *密にならないように、一人ひとりが気をつける	
	給食	○手洗い・手指消毒をする *手洗い場が混雑しないように班ごとで ○給食当番の健康チェック ○前を向いて、おしゃべりをせずに食べる *食べ終わったらすぐにマスク	
	清掃	○無言移動・準備 → 間隔をあけて整列、黙想 ○終了後には、手洗い・手指消毒をして教室に戻る	
	部活	○体調チェック→体調不良者は下校する ○後始末→手洗い（部活ごとに決められた手洗い場を使う）	
	下校	○時間差で下校する（分散下校） ○距離をとって、交通安全に気をつけて下校する	
下校後	帰宅後 家での 過ごし方	○帰宅後、手洗い・うがいをする ○抵抗力を高める（十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動） ○不要な外出はさける	



このウイルスは、誰もがかかる可能性があります。感染者・濃厚接触者や医療従事者ならびにその家族や関係者等に対して、誹謗中傷や差別的行為は絶対にしないようにしましょう。