



ほけんだよい 6月

令和2年5月27日
さいたま市立木崎中学校
保健室

気温・湿度も上がって夏を思わせる季節となりました。長期に渡り休業となっていました。6月1日から登校が再開します。

梅雨の時期は、じめじめと蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。そのため、天気や気温の変化に対応できず、体調を崩す人が増えます。また、学校の休業などの例年とは違う生活に、心や体が疲れているかもしれません。食事や睡眠をしっかりとって、元気に乗り切りましょう。気になることや相談したいことがあれば、家族や先生、相談員さんに話してみましょ。

学校での過ごし方

—新型コロナウイルス感染拡大防止のための5つの約束—

①体温記録票 で健康管理

6月も引き続き、体温記録票への記入をお願いします。

①毎朝体温を測り、健康観察をしましょう。

②右のような風邪様症状がある場合は、かかりつけ医に相談・受診し、医師の指示に従い自宅で休養してください。

③体温記録票に記入しましょう。

④登校したら、**教室に入る前に**「体温記録票回収ボックス」に提出しましょう。

- ・発熱
- ・のどの痛み
- ・咳
- ・下痢
- ・だるさ
- ・嗅覚や味覚の異常
- ・息苦しさ など



②手洗いは

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、**手洗い**です。こまめに、ていねいな手洗いをしましょう。

エア手洗いで練習しよう！

□登校直後 □給食の前 □体育の授業後

□トイレの後 □外遊びの後 □実験・実習の後 など



①手を水でぬらし、手のひらにせっけんをとり、よくこすりあわせる



②手の甲を伸ばすように洗う



③指先や爪の間をよく洗う



④指の間を十分に洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗う



⑥手首を洗う



⑦流水でよくすすぐ



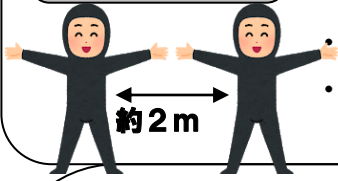
⑧タオル・ハンカチでよく拭く
(水道の蛇口は手を拭いたタオルでしめる)

「もしもしかめよ～」の歌を2回繰り返して
30秒以上洗いましょう！



学校の水道に
掲示してあります！

③密を



- 人との間隔は、できるだけ**2m**（最低1m）空けましょう。
- 会話をする時は、マスクをつけましょう。
5分間の会話は、1回の咳と同じです。
- 体の密着するような遊びや運動はやめましょう。
- 常に教室の窓やドアを開けて、**換気**しましょう。
新鮮な空気を取り入れます。

課題提出日等のみなさんの様子を見て
いると、難しいかもしれません。
しかし、予防のためには必ず守らな
ければなりません。

④4点セット

次の4点は、毎日必ず持参してください。

- ①**マスク**…感染症対策の基本です。正しく着用しましょう。
- ②**タオル**…毎日取り換えて、清潔なものを使いましょう。感染拡大予防のために、**友だちとの貸し借りはやめましょう。**
- ③**水筒**…毎日清潔な水筒にお茶、水またはスポーツドリンクを入れてください。
気温が上がり、暑くなります。熱中症を予防するためにも、**こまめに水分補給**をしましょう。



- 水道水を飲むときは——
- ①飲む前に丁寧に手を洗う
 - ②飲む時は蛇口に口をつけない
 - ③飲んだ後は蛇口を下に向ける



*学校の水道水は毎日点検しており、安全です。

- ④**ゴミ袋**…感染拡大防止のため、**自分のごみは、持参したビニール等のごみ袋**に入れてください。

⑤3つの

くしゃみや咳が出る時は、^{ひまっ}飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。
うつしたり、うつされたりしないように…

- ①正しく**マスク**を着用する

- ×なにもせずにくしゃみや咳をする
- ×手でおさえる

鼻と口の両方を隙間がないように^被覆います。
鼻が出ているままにすることや、
あごにマスクをすることは効果がありません。



- ②**マスクがない時**【忘れた場合は担任の先生に相談してください。】
くしゃみや咳が出る時は、**ティッシュ・ハンカチ**などで鼻と口をおさえる。
- ③**急にくしゃみや咳が出た時**
服のそでや腕の内側で鼻と口をおさえる。

安心して学校生活を送れるように、放課後、教職員が教室やトイレなどの消毒を行っています。
ご家庭でも引き続き健康管理をお願いいたします。



6月 定期健康診断日程



○発育測定・視力検査



	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)
午前の部	1年 男	2年 女	3年 男
午後の部	1年 女	2年 男	3年 女

*9組は3年生と同日です。

- 体育着で行います。
- めがねを持っている人は、必ず持ってきてください。
(授業中だけ使用している人も)



各種定期健康診断等の実施日については、日程が決まり次第、随時保健だより等でお知らせいたします。