

# ほけんだより

京都市立双ヶ丘中学校

保 健 室

みなさん、休校期間中は生活リズムをくずさずに元気に過ごしていましたか？連日、テレビや新聞で新型コロナウイルス感染症について報道され、自粛しなければいけない事がたくさんありました。新型コロナウイルス感染症は一人ひとりの行動が感染拡大を防ぎ、自分や大切な人を守ることにつながります。「今まで通り」というわけにはいかない事がたくさんありますが、一人ひとりが考えて行動し、感染拡大防止に努めていきましょう！！

## 自分も大切な人も守るためにできる事

- 毎朝、健康観察・検温をしてから登校します。

熱がなくても、体調が悪くしんどい時は無理せずに休みましょう。  
頑張るのは元気な時に。



測ったら「健康観察票」に記入して学校へ毎日持つて来てね！

- マスクを着用しましょう。

咳エチケットを守りましょう。正しくマスクを着用します。



- 正しく手を洗いましょう。ハンカチも忘れずに。

手洗いは感染症予防の基本！30秒石けんと流水で洗いましょう。

口や鼻がでる  
つけ方は×

- 換気をして空気の入れ替えをしましょう。

対角線上に窓を開けるのが効果的な空気の入替え方法です。



- 友達との間をあけましょう。

今は「密」を避けることが大切。お互いに距離を考えましょう。

- ゴミの捨て方に気を付けましょう。

使ったマスク・鼻をかんだティッシュは感染源となる可能性があります。袋に入れて家に持ち帰って処分をお願いします。（ビニール袋をかばんに入れて持ってきましょう）

- 抵抗力を高めましょう。

「しっかり食べる」「運動する」「しっかり寝る」みんなの健康（身体）を守る基本です！！

◆◇◆正しい手洗いのしかた ~ 確認してみよう ~◆◇◆

ハンカチは制服の  
ポケットに入れよう！

●手のひら、手のこう  
両手を合わせてこする



●指と指のあいだ  
両手を組み合わせてこする



●指先、つめのあいだ  
もう一方の手のひらにあてて、こする



●親指、てくび  
もう一方の手でつかんで、ねじる





## 保健室からのお願いです

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために保健室からみなさんにお願いです。

保健室のつかい方についてです。感染拡大防止のためご協力よろしくお願ひします。

今まで・・・

\*調子が悪い時、1時間ベッドで横になって様子をみていました

\*けがをした時は保健室の中に入って消毒やカットバンを貼っていました

\*休み時間に身長や体重を測ったりしていました



これからしばらくの間、感染拡大防止のため・・・

\*ベッド・ソファーの使用はできる限り控えます

→複数の人が使用することが考えられます。感染拡大防止を考え使用を控えます。

早退でお迎えを待つ間はイスを用意したのでそちらを使います。

\*体調が悪い場合は1時間休養せずに早退を考えます

→新型コロナウイルス感染症の見分けが学校では困難です。熱がなくても体調が悪くて「しんどい」場合は、今は家に帰ってゆっくり休みましょう。頑張るのは元気な時に。今は無理をしないでおきましょう。

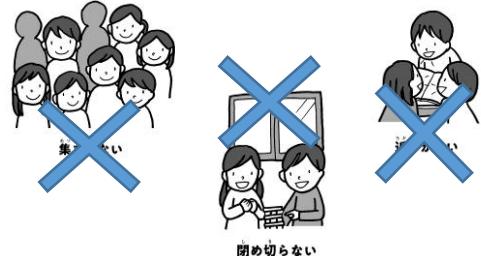
\*けがをした場合は保健室の入口で処置をします

\*体重計・身長計はしばらくの間使用を控えます

→複数の人が出入りする保健室です。「3密」や接触を

減らすために、しばらくの間は保健室内で過ごすこと

を控えたいと思います。



でも、不安なことや心配なことがある時は保健室にいるので、いつでも声をかけてください。保健室の扉はしばらく開けた状態にしておくので、入口から呼んでくださいね。

## 保護者のみなさまへお知らせとお願い

\*毎年、4月から順次実施しています定期健康診断（内科・眼科・歯科・耳鼻科・検尿・心電図）ですが、新型コロナウイルス感染症による影響で実施が延期となっております。日程が決まり次第お知らせさせて頂きます。

\*毎朝の健康観察をよろしくお願い致します。熱がなくてもいつもと違うといった体調不良がある場合は家でゆっくりと休んで頂きますようよろしくお願いします。

\*感染防止のため、学校薬剤師と相談して冷水器の使用を控えております。熱中症にも注意をしなければいけない時期となっていましたので、水筒を持参させていただきますようよろしくお願いします。