

# ほけんだより

京都市立双ヶ丘中学校  
保 健 室

新年度がスタートしました。新しい学校で、新しい学年でやりたいことを色々考えていることだと思います。しかし、新型コロナウイルス感染症が再び急拡大していますので、再度気を引き締めて感染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！

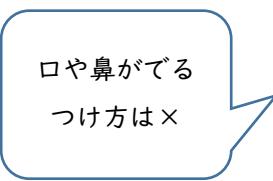
- マスクを着用しましょう。（登下校時・授業中）

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。



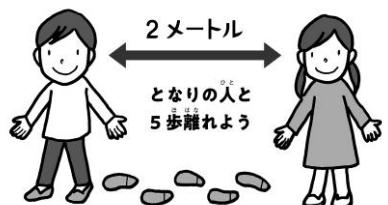
- 正しく手を洗いましょう。（登校時・昼食前・休憩時間など）

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。



- 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れ替え方法です。



- 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てましょう）

- 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 ~◆◇◆

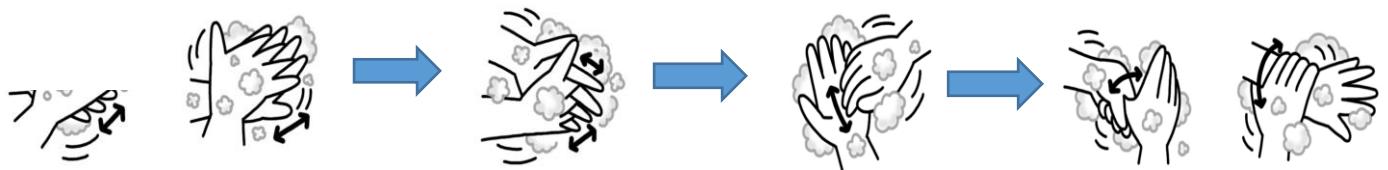
ハンカチは制服の  
ポケットに入れよう！

て  
手のこう  
せてこする

ゆび  
ゆび  
●指と指のあいだ  
りょうて  
両手を組み合わせてこする

ゆびさき  
●指先、つめのあいだ  
もう一方の手のひらにあてて、こする

おやゆび  
●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。

## 感染拡大防止のため・・・

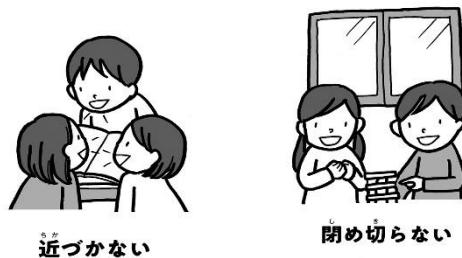
### \*ベッド・ソファーの使用はできる限り控えます

→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、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。



## 冷水器の使用について

水筒のお茶がなくなった時などに補充できるよう、今年度より感染対策をしながら使用します。

感染対策・・・①足のペダルだけ使用します。手のボタンは使用しません。

②直接口で水を飲まず、水筒またはコップなどに入れて飲みましょう。

③三密を避け、前の人と距離をとって順番を待ちましょう。

\*大勢の人が使用するのであまり冷えないかもしれません。

今まで通り、水筒にはお茶をたくさん入れて持ってきましょう。



## 保護者のみなさまへお知らせとお願ひ

\*毎朝の健康観察をよろしくお願ひ致します。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ひします。症状が続く場合は、受診をしてください。