

# ほけんだより

※保護者の方にも見せましょう。

令和2年4月9日  
京都市立大淀中学校  
校長 油谷 昇  
発行 保健室

こんにちは、保健室の木村由紀です。

大淀中に来て7年目になりましたが、今年は新型コロナウィルス対策で、今までとは違うスタートとなりとまどっています。

しかしながら元気に、たくましく成長していってくれるように、保健室からお手伝いをさせていただきたい気持ちは例年通りです。今年もどうぞよろしくお願いします！

## -学校医の先生方を紹介します-



お世話になります！

学校医：金井伸行先生

学校歯科医：三村善郎先生

学校耳鼻咽喉科医：牧野市郎先生

学校眼科医：中井孝史先生

学校薬剤師：原田実先生



## 学校において 予防すべき 感染症について

**感染症に負けない  
生活を送ってね！**  
学校再開後、元気に会えるのを楽しみ  
にしています。

新型コロナウィルスやインフルエンザなど、下記のような感染症と診断を受けた場合はすみやかに学校へ連絡してください。

## 学校感染症にかかったら、出席停止になります！



### 出席停止になる感染症

インフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、咽頭結膜熱、結核、流行性角結膜炎、腸管出血性大腸菌感染症など

COVID-19(新型コロナウィルス)感染も出席停止となります。また現在は、COVID-19 感染防止対策として登校を控えられた場合でも欠席扱いにはなりません。

## 定期健康診断について

例年、4月～6月に実施しております定期健康診断ですが、休校に伴いまして当初の予定から日程などが大幅に変更になりそうです。つきましてはすでに実施をお知らせしておりました身体計測・視力検査・聴力検査も実施を延期し、日程を再度調整いたします。

日程などについては学校再開後に改めてお知らせしますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

●ていねいに石鹼で手洗いをしよう。あればアルコール消毒もしよう。

してはいけない手洗い…×ためた水で洗う、×水だけで洗う、×共有タオルでふく

●咳工チケットを心がけよう。簡単にマスクを作る方法もあるようです。(昨日配布された「臨時休業期間中の健康管理について」参照) どうしてもマスクが手に入らない場合は、自分専用のハンカチやタオルなどを持ち歩き、必要な場面で口や鼻をおおうといいですよ。

●免疫力を高めよう。睡眠、栄養、適度な運動。自分が「元気もりもり」と感じられる生活を送ろう。人まかせにせず、自分の健康は自分でつかみ取ろう。

●危険を察知しよう。「自分はきっと大丈夫…」健康な中学生が陥りがちな考え方ですが、今回の新型コロナウィルスについては感染症の専門家でも正体をつかみきれずにいるウィルスです。密閉・密集・密接が起こりやすい場所へは近づかないようにして、危険だな…と感じたらその場を離れよう。

※健康管理について、詳しくは「臨時休業期間中の健康管理について」をご覧ください。

## 感染症対策へのご協力をおねがいします

# 手洗い

新型コロナウィルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳工チケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。**



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルで  
よく拭き取って乾かします。

