

ほけんだより

明戸中学校
ほけんしつ
6月号

令和2年5月28日

6月の保健目標：歯や口腔の健康について理解し、積極的に予防しよう！

雨の日は肌寒く、天気が良いと夏のように暑い日もあり、服装で上手に体温調節が必要な季節となりました。学校では、池の主が元気に鳴き出し、もうすぐ梅雨に入るのを知らせてくれています。



新型コロナウイルス感染症対策 ～学校生活における取り組み～

6月1日から学校が再開します。新型コロナウイルスの感染症が心配されるなか、生徒のみなさんが、学校生活を安心・安全に過ごすため、明戸中学校として最大限の対策方法を取り組んでいきます。この対策には、生徒のみなさん、そして保護者の方の協力が必要になります。新型コロナウイルスは、まだまだ未知の感染症です。今までの生活に戻るまで、今できることをしっかりと行動していきましょう。

【学校での感染症対策】

★徹底すること★

- 3密（密集・密接・密閉）をなるべく避ける
- 人と人との距離を保つ
〈人との距離は1m以上離す〉

毎日持ってくるもの

- *ハンカチまたはタオル（できれば2枚）
- *マスク（必ず名前を書く 予備も準備）
- *マスクを入れる袋（必ず名前を書く）
- *水筒（水、お茶、スポーツドリンク）
- *健康観察カード

① 学校での健康観察

登校時・授業前・給食前に健康観察を行う。体調不良の場合は、保健室で経過観察を行う。早退の基準（裏面記載）にあたる場合は、家庭に連絡し早退をする。

★登校時には健康観察カードを提出してください

登校前に必ず体温を測り、体調（咳、頭痛、だるさなどの症状の有無）を確認し、健康観察カードに記入します。カードは登校時に昇降口で先生に提出してください。



② こまめな手洗い・手指消毒の実施

登校時・給食前の手洗い後に、アルコール消毒を行う。屋外から教室に入る前・トイレの後・給食の前後・清掃後など、こまめに30秒以上手を洗う。洗った後にハンカチなどでしっかり手を拭く。



手を洗おう



消毒しよう

③ マスクの着用 <咳エチケットの徹底>

唾などの飛沫を飛ばさないため、必ずマスクをする。マスクは、清潔なもの（予備も）とマスクを入れる袋（ジップロック等）を用意し、名前を書いておく。体育や給食時で外するときなど自分で管理をする。※マスクを忘れた場合は、学校保管用マスクを配布します。生徒個人の布マスクのため、使用後は洗って学校に戻してください。

★ポイント①
ゴムの部分を
持って外す



★ポイント②
顔やマスクは、で
きるだけ触らない



マスクの内側に
名前を書こう！

④ 換気の徹底

教室・廊下・トイレは常に換気をする。

- 授業中：対角4か所以上を15～20cm開ける
- 休み時間：ドア・窓を全開にする

★みんなで協力して開けましょう！



⑤ 授業中の対策

3つの密が重ならないように感染症予防に配慮しながら行う。基本的に、授業中もマスクを着用。

★授業によっては、授業後に手洗いが必要な場合があります。教科の先生の指示をしっかりと聞き、行動しましょう。

⑥ 給食時の対策

感染予防を最大限に配慮し、手洗い・アルコール消毒の徹底、座席の配慮、無言給食などに気を付けて行う。

★マスクは「いただきます」で外し、マスク入れの袋に入れておきましょう。食事が終わったらマスクを着けましょう



★給食後の歯みがきについて…

歯みがきは、学年で使用する流しの場所を分散します。学年同士でも、混みあわないように時間をずらしたり、距離をとるなど工夫して行いましょう。

⑦ 清掃について

感染症対策を徹底しながら、清掃を行う。清掃中もマスクを着用し、換気をしながら行う。清掃後は、必ず石けんで手洗い・消毒をする。



⑧ 水分補給について

感染症予防と一緒に熱中症対策のため水分補給を行う。

★マスクは原則常に着用します。マスクを着用していると、熱がこもり、熱中症が心配されます。これから暑くなりますので、こまめな水分補給で熱中症も予防しましょう。



→ 裏面に続きます

【学校での感染症対策《家庭へのお願い》】

今回の新型コロナウイルス感染症に対し、できる限りの体制を取りながら、お子さんの様子を見守っていきます。学校での感染症対策へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

① 健康観察カードの記入

朝の体温、体調（咳、頭痛、だるさなどの症状の有無）の確認をし、健康観察カードへ記入してください。健康状態の確認後、保護所の見届けとして、忘れずに押印をお願いします。

※発熱やかぜ症状等、体調がすぐれない場合は登校を控えてください。

【新型コロナウイルス感染症に関する出席停止について】

以下の場合は出席停止になります。

- ・生徒の新型コロナウイルス感染が確認された →《治癒するまで》
 - ・生徒が濃厚接触者として指定された（保健所からの指示）
→《感染者と最後に濃厚接触した日から起算して14日間》
 - ・発熱などのかぜ症状がみられる（学校へ相談） →《症状がなくなるまで》
 - ・その他（家族内に感染の疑いの者がいる場合など）
- ☆登校の判断に迷う場合は、学校へ連絡をしてください。

② 登校時の持ち物の確認

表面に記載した持ち物は必ず持参するよう家庭でも確認をしてください。マスクに関しては、使い捨てマスク、布マスクなど家庭で準備できるものに、マスクの内側に名前を書いて持参させてください。

※政府より配布された布マスク（1枚）を学校保管用（個人の物と分かるようにジップロックで保存）として管理しています。忘れたり、マスクが汚れた場合に本人用のマスクを配布します。使用したものは洗濯をして学校に戻していただくようご協力をお願いします。

③ 早退の連絡について

在校中、基準にあたるような症状があった場合は、早退となります。家庭に連絡し迎えに来ていただきますので、学校と連絡がとれるようお願いします。

※緊急連絡先等が変更になった場合は、早めに担任にご連絡ください。

【早退の基準（目安）】

- ・37.0℃以上、平熱より1℃以上高い場合
- ・体調がすぐれない場合（頭痛、腹痛、嘔吐、下痢 など）
- ・かぜ症状がある場合（熱がなくても）（咳、強いだるさ など）
- ・その他（兄弟姉妹が発熱などで早退）



④ 家庭での健康管理

帰宅後の手洗い・うがい、不要な外出を控える、体調チェックなど感染予防の徹底をしてください。体の抵抗力を高めるため、規則正しい生活を心がけてください。

学校での健康診断について

学校再開にともない、4月に予定されていた健康診断も3密（密集・密接・密閉）や衛生面に配慮して順次実施していきます。

健康診断 日程

▷ 身体測定（身長・体重）・視力検査【全学年】

6月1日（月）、2日（火）・・・3年生
3日（水）、4日（木）・・・2年生
5日（金）、8日（月）・・・1年生

▷ 聴力検査【1・3年生】

6月3日（水）、4日（木）・・・3年生
5日（金）、8日（月）・・・1年生

▷ 色覚検査【3年生希望者】

6月9日（火）、10日（水）

▷ 眼科検診【1・3年生、2年生アンケート該当者】

6月16日（火） 13：30～

学校医やメディカルセンターによる検診・検査も日程を調整して行っていきます。お便りだけではなく、ホームページ等でもお知らせしていきます。ご協力をお願いします。



【手洗いの手順】 ～30秒以上かけてしっかり洗おう♪～



水で手を濡らす 石鹸を手に取る 泡立てる 手の甲をもみ洗う 指の間をもみ洗う 親指を洗う 指先・爪の間を洗う 手首を洗う しっかり流す きれいに拭く