保健だより

すこやか

令和２年６月１日
氷見市立南部中学校
NO. ２

　緊急事態宣言の解除により、少しずつ「日常」が戻ってきました。しかし、新型コロナウイルス感染症流行の第２波が心配される状況にあり、まだ気は抜けません。今後も、毎日の検温を含めた健康観察や、マスクの着用等にご協力をお願います。また、暑い日も目立つようになってきました。十分な睡眠と栄養をとり、体調管理に努めましょう。

新型コロナウイルス感染症予防対策

健康観察

・登校前に体温測定を含めた健康観察をお願いします。
・発熱等のかぜ症状がある場合は自宅で休養してください。

ご協力お願いします!!

家庭でとめる!!

もらわない

・できるだけ外出はさける。
・外出するときはマスク着用。
・手洗い。
・目・鼻・口をむやみに触らない。

あげない

・咳エチケット。（マスクの着用）
・手洗い。
・個別のタオル使用。

免疫力 UP!

侵入してきたウイルスを攻撃してくれる白血球。このパワーアップは家庭でしかできません。よろしくお願いします。

・早く寝る。
・朝食をとる。
・バランスのよい食事。
・楽しい食卓。
・体を冷やさない。

体温を維持するため、卵や魚、肉、牛乳、豆等を食べてきましょう。

のどを守る

のどには「せん毛」があり、粘液をさざ波のように流していきます。ウイルスはその流れで、のどに付く暇もなく流され、簡単に感染できません。しかし、のどが乾くとせん毛が動きにくくなり、ウイルスが侵入し、感染しやすくなります。のどの潤いを守りましょう！

マスク着用 ＋ **水分補給**

マスクは、のどの保温・保湿機能が高く、のどの免疫力を守る効果が期待されます。また、咳エチケットにも効果があります。マスクを着用して登校しましょう。また、のどが渇く前に水分補給をしましょう。

学校でとめる!!

感染拡大防止のため
休校等の措置

手洗い

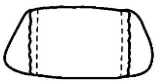
・登校後、給食前、トイレ後、掃除後、体育館使用後等、こまめに石けんを使用して丁寧に洗いましょう。

換気

・常時高窓を開けておく。
・換気を徹底する。

マスクと水筒の用意をお願いします

マスク



・マスクを着用して登校しましょう。
・体育で汗をかいた場合等マスクを交換することもあるかと思います。鞄の中に予備として２～３枚それぞれ小分けの袋に入れてマスクを持参しましょう。外したマスクは袋に入れて持ち帰り、自宅で捨てましょう。
・給食時には、マスクを外して食べます。外したマスクを入れておく袋（ナイロン袋等）の用意をお願いします。

水筒

・こまめな水分補給で喉を潤すことは感染症の予防に役立ちます。また、暑い日が増えてきましたので、熱中症対策の為にも水筒の持参をお願いします。

健康診断日程変更のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、４～６月に予定していた内科検診、歯科検診、耳鼻科検診を延期いたします。６月は、心臓検診と尿検査を実施しますのでよろしくお願いします。

検査項目	検査日程	検診会場	対象学年	注意事項
心臓検診	6月 22 日（月）	会議室	Ｉ年生	詳細については、後日別紙プリントを配付します。
尿検査	6月 24 日（水） ※予備日25日		全学年	

大切なものを守るために、私たちができること

５月の分散登校中に、全学年が保健体育科で感染症の予防について学習しました。新型コロナウイルス感染症の予防と、不安や恐怖による差別や偏見を無くすことの大切さを学びました。そして、みんなが安心して学校に登校できるようにするためには、自分に何ができるか一人一人が考えました。

～生徒の感想より～

３密を避け、手洗い、換気等をすることで感染が防げると分かりました。自分も周りの人も守るために、予防をしっかりしていきたいです。

感染症に感染した人の気持ちを考えることや、他の誰かから見た自分を客観的に捉え、自分を見つめ直すことが大切だと分かりました。

感染症を防ぐために、形だけではなく、自分の気持ちから変えていきたいです。

みんなで団結してウイルスに勝ちたいと思いました。

予防をすることは、自分だけでなく、周りの人の命を守ると分かったので、自分にできる精一杯のことをしようと思いました。

間違った情報を簡単に信じたり、人が嫌がることを言ったりせず、よい未来をつくりたいです。

不安なことがたくさんある時期だからこそ、明るい情報に目を向けて、今まで挑戦したことがないことに取り組んでみたいです。