

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 No.4
令和2年5月29日（金）

緑が深まり、夏が近づいてきました。これから梅雨に入り、さらに温度や湿度が上がると、熱中症や食中毒に注意が必要です。衣服の調節や水分補給、規則正しい生活や清潔に気をつけて、暑い時期も元気に乗り切りましょう。しばらく運動をしていなかったという人は、少しずつ暑さに慣れるように、徐々に体を動かし始めましょう。

また、来週から給食が始まります。給食前は特に念入りに手を洗って、バランスよく、おいしくいただきます。

こまめに水分をとろう



水筒を毎日忘れずに持ってこよう
人とは共用しないようにしましょう

十分な睡眠をとろう



規則正しい生活リズムを身につけ、
疲れを感じたら早めに寝よう

熱中症に気をつけよう



バランスよく食べよう



3食バランスよく食べて、必要な
栄養をとりましょう

衣服を調節しよう



涼しい服装や帽子の活用等で
工夫しましょう

「学校の新しい生活様式」

三重県では、ゴールデンウィーク前から新型コロナウイルスの新たな感染者がみられない日が続いています。新型コロナウイルス感染症については、まだ不明な点が多く、私たちはこれからも、この新たな感染症とともに社会で生きていかなければなりません。学校においても、感染リスクをゼロにすることはできませんが、一人一人が感染症対策を講じて、できるだけリスクを減らすことが大切です。

これからは熱中症が心配される季節に入り、感染症対策をしながら、熱中症についても対策をすることが必要となってきます。

1. 健康チェックについて

- ・引き続き、毎朝の検温と健康チェックカードへの記入をします。保護者のサインを忘れずにもらいます。
- ・発熱等の風邪の症状がみられた場合には、症状がなくなるまで自宅で休養します。
- ・学校内で発熱等の風邪症状がみられた場合には、他の生徒との接触を避けるため、別室で待機し、保護者と連絡を取って、安全に帰宅できるようにします。
- ・健康チェックを忘れて提出ができない場合には、登校後すぐに保健室前で健康チェックをします。



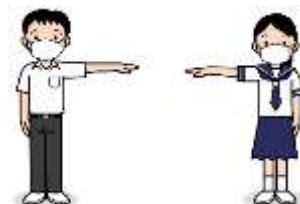
2. マスクの取り扱いについて

- ・学校内では基本的に常時マスクを着用します。自分のマスクは、家から着用または持参します。
- ・運動をするときや熱中症の危険がある場合、水分補給や給食の際などには、換気や周りの人との距離に注意して、マスクを外します。
- ・マスクを外すときは、ゴムひもをつまんで外し、マスク表面には触れず、内側を折りたたんで清潔なビニールや布等に置くのが望ましいです。※ビニール袋や布等、自分専用の「マスク入れ」を持つようにします。
- ・マスクを外している間は、しゃべらないようにします。
- ・マスクは汚れたり、ゴミ箱にそのまま捨てたりしないように注意してください。捨てるときには、ビニール袋に入れて密閉します。



3. 休み時間の過ごし方について

- ・「密閉」「密集」「密接」の3つの条件を避けます。できる限り「ゼロ密」になるよう気をつけます。
- ・チャイムが鳴ったら、必ず両側の窓やドアを開けて、換気を行います。
- ※エアコンを使用しているときも換気は必要です。
- ・会話をするときはマスクを着用し、換気のよい場所で、できるだけ距離をとり(1メートル程度)、向かい合わせにならないようにします。
- ・身体の接触をできるだけ避け、多くの人が集まらないようにします。
- ・大きな声を出したり、不必要にマスクを触ったり、外したりすることはしません。

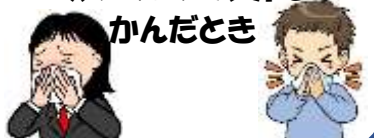


4. 手洗い・手指消毒のタイミング ☆手洗いは必ず石けんで丁寧に！

教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食・弁当の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを触る前後

