

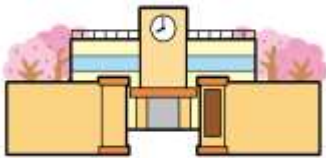
元気あい!



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和2年4月8日

*保健だよりは「国本中（ここ）に健あり」から「元気あり」に変わります！
国本中のみなさんがいつも元気で過ごせるように願いを込めました。



校庭の桜の花も満開になり、登校するみなさんの姿に花びらが美しく舞っています。長い春休みは元気に過ごせましたか？
普通の生活を送ることや健康の大切さなどについて再確認したいと思います。さあ、新学期が始まります。生活のリズムを整えましょう。

4月の健康診断の予定

健康診断項目	実施日	対象	留意事項
身体計測 視力 聴力	後日連絡	1～3年 1～3年 1・3年	服装は体育着 眼鏡使用者は眼鏡
歯科検診	4/23（木） 4/30（木）	3年 2年	歯みがきをしっかり してきましょう。
心臓検診	4/24（金）	1年	



保健室の利用について



保健室は、健康診断をしたり、感染症の予防をしたり、みなさんが健康で安全な学校生活を送るための場所です。また、悩みを相談したり、体のことを調べたりする場合にも利用できます。

保健室利用カードが変わりました。
教室にも置いてあります。

【保健室に来たら】

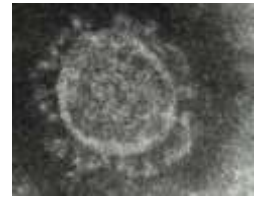
- 「保健室利用カード」を持参し、自分の症状を言葉で説明しましょう。
- 保健室にある記録用紙に氏名や症状を記入してください。
- 具合の悪い人が休んでいることがあります。静かに利用してください。
- 保健室は、一時休養し、教室に戻るための場所です。休養は、原則1時間
- 保健室は、応急処置の場所です。医療行為となることはできません。
 - ・飲み薬の準備はありません。
 - ・前日のけがの処置（湿布・ガーゼ・絆創膏などの交換）はしません。
 - ・違和感が続く場合は医療機関を受診しましょう。

【教室に戻ったら】

- 「養護教諭からの連絡」を持参し、教科担当の先生に必ず報告をしてください。
- 保健室を利用した日は、自分の健康観察をしながら学校生活を送りましょう。
- もし、早退のため、自転車を置いていく場合は体育館の玄関に移動をします。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について

たくさんの報道があるように新型コロナウイルスの感染の拡大がより一層深刻な問題になっています。みなさん一人ひとりの心構えや注意がとても重要です。ご理解とご協力をお願いします。



1 家庭での健康観察と検温

- ・別に配布しました「健康観察カード」に毎朝、同じ時間に検温してください。
- ・土日にも記入をお願いします。

日	記入前	記入前	9	10	11	12	13	14
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
体温℃	36.2	36.1						
体調	○	◎/軽微 悪化						

《正しい検温の仕方》



わきの下の一番深い位置に体温計を下から差し込み、腕でしっかり押さえます。

37.5 度以上の発熱や・咳・だるいなどの症状がある場合には、学校を休んで休養しましょう。体調不良の理由が明確ならば、出席停止の扱いになります。医師の証明書は不要ですが、「健康観察カード」には体調について記録をしてください。

2 手洗いの励行

- ・爪の衛生やハンカチの携帯をお願いします。

《正しい手洗い》



3 咳エチケットを守りましょう。

- ・マスクの着用をお勧めします。マスクをすることで口や鼻を直接さわることが少なくなります。
- ・マスク不足のため手作りマスクの着用でも構いません。



- 4 教室の換気の徹底
 - ・窓を開ける事が多くなるので、体温調節のために、必ず下着を着てきましょう。
- 5 清掃の徹底
 - ・校内の清潔に心がけ、教室の入り口やドアなどの消毒をします。
- 6 給食について
 - ・前向き給食を実施します。
 - ・給食当番の衛生検査をします。

- 7 集団生活について
 - ・密閉・密集・密接の3つの密を避けることが大切です。しかし、学校生活の中では難しいことが多いのが実情です。友達の顔の前で大声を出さない、程よい距離で会話するなど（ソーシャル・ディスタンス）（パーソナルスペース）自分で考えて生活しましょう。



自分の体の抵抗力を高めるための生活を心がけましょう。



この言葉ってなあに？

WHO（世界保健機構 World Health Organization）とは、1948年に設立された保健衛生分野の専門機関です。日本をはじめ190以上の国が会員国として加盟し、全世界の人々の健康水準の向上を目標としています。



WHOマークは医療と医学の象徴として世界中で使われています。

クラスターとは、感染経路が追えている数人から数十人規模の小集団です。

アウトブレイクとは、地域や場所が限定されている感染症の集団発生で、一定期間に予想以上の感染の発生があることです。

オーバーシュートとは、突然爆発的に患者が急増すること

パンデミックとは、国境をまたいだ世界的な大流行で、たくさんの感染者が出ることです。

手縫い手作りマスクの作り方

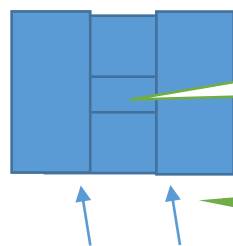
所要時間は5～10分

- (材料)・布のハンカチ(25～30 cm程度のもの) *タオル地やガーゼ素材がおすすめ
・紐 (使い捨てマスクの紐部分だけを切り落として使うこともできます。)

- 1 ハンカチの上下を折ります。(上下の幅が、完成したマスクの縦幅)
アイロンをかけながら折ると、さらに綺麗に折れます。(アイロンなしでもOK)



- 2 左右の端を折ります。(左右の幅が、完成したマスクの横幅)
厚みがあまり出してしまうとマスクが浮いて見えてしまいます。
顔に当ててみて大きさを調整しましょう。



この真ん中の部分にキッチンペーパーをいれてもいいです。

針で縫うのはこの2か所の直線のみ

- 3 2の図の↑部分を手縫しましょう。

- 4 紐を通して完成です。

上下の折り目の中に紐を通していきます。

耳にかけられる長さに調節し、紐を結びます。

(好みですが、少しキツイくらいがずれる心配がありません)

