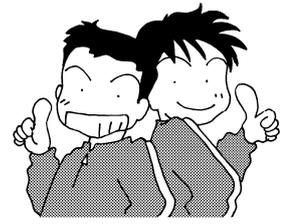


ほけんだより

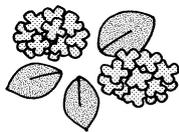


令和2年5月27日

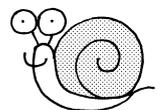
鬼怒中学校

No.3

3か月ぶりに、学校生活が始まります。気持ちを新たにメリハリのある生活を心がけましょう。学校再開後しばらくの間は、とても疲れると思います。睡眠をよくとり、ストレスをためずに少しずつ発散して、元気に過ごしましょう。



保健室の利用の仕方



- 1 保健室は病院や薬局ではありません。保健室での手当は、原則として「**学校でのけが**（登校時を含む）」「**学校で体調が悪くなったとき**」の初めの1回、**応急手当のみ**です。家でのけがや朝から具合が悪いときなどは、家で手当をしてください。また学校でのけがでも「**継続して何度も手当をすること**」はできません。継続治療が必要な場合は、病院へ行きましょう。
- 2 保健室の利用は「**休み時間**」にしましょう。保健室に先生がいないときは利用できません。職員室に来てください。
- 3 保健室を利用するときは「**保健室利用カード**」に**自分で記入**し、担任か教科担任の先生の**許可(サイン)**をもらってきてください。
- 4 あなたの体のことは、他の人にはわかりません。体の具合が悪いときやけがをしたときは、**自分でくわしく説明しましょう**。
- 5 けがや鼻血が出たときの**血液の始末は自分でしましょう**。他の人の血液にさわってはいけません。すり傷は水でよく洗ってから、切り傷や鼻血は洗わずに、清潔なハンカチやティッシュペーパーで押さえてきましょう。
- 6 保健室は**生徒だけでの利用はできません**。養護教諭が不在の時は、学年の先生の付き添いが必要です。**体調不良がある場合は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、原則として休養せず早退することとなります**。

新しい生活様式とは？

新型コロナウイルス感染症が長期化することを考え、今後は毎日の生活が新しいものに変化するという考え方です。これからは、次のことを意識して生活しましょう。

《学校生活で気を付けること》

- ・ **毎朝体温測定、健康チェック！**（**検温カードの記入**も忘れずに）
- ・ こまめに石けんで**手を洗う**。（登校後も必ず洗う）
- ・ 毎日清潔な**ハンカチやタオル**を持ってくる。**貸し借りはしない**。
- ・ 症状がなくても、常に**マスクをつける**。（体育、部活以外）
- ・ いつも**換気**をよくしておく。（エアコン使用時も換気する）
- ・ **給食の時は、会話をしない**。
- ・ 歯みがきの後は、静かに口をゆすぐ（飛び散らないように！）
- ・ **人に触らない**。人との間隔をあける（最低1 m、できれば2 m）
- ・ **静かな声で会話**をする。騒がない。

《日常生活での注意点》

- ・ 買い物はひとりまたは少人数で、空いた時間に短時間で行う。
- ・ 公園の利用は、空いた時間や場所を考える。
- ・ 食事はデリバリーや持ち帰りも利用する。（大皿は避ける）
- ・ 対面ではなく、横並びに座る。
- ・ 公共交通機関では、混んでいる時間は避けて会話は控えめに

おうちの方へ ～ 健康診断の日程変更について ～

4・5月の休校により、健康診断日程が大幅に変わりました。以下の通り健康診断を行います。日程が決まっていない検診については、後日お知らせします。

身体計測 6月 1日（月）3年 1・2校時 2年 3・4校時

2日（火）1年 3・4校時

尿検査 6月 12日（金）9：00まで 全学年

心臓検診 6月 19日（金）9：00から 1年

