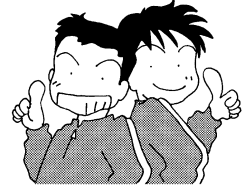


ほけんだより



令和4年4月12日

陽北中学校

No. 1

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、新しい年が始まりました。気持ちを新たにメリハリのある生活を心がけましょう。新学期は何かと疲れる時期です。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。

④ 保健室の利用の仕方 ④

- 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 保健室の利用はなるべく「**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**」を**担任か教科担任の先生(または学年の先生)**に記入してもらって持ってきてください。
- 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**。

コロナ感染の拡大を防ごう

新型コロナウイルス感染症が長期化しています。ウイルスがどんどん変化してきて、以前より感染しやすい型になっています。次のことを意識して生活しましょう。また、**体調が悪いときには登校せず、家で休養**してください。

《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（ハンドソープ）で手を洗う**。登校後も必ず洗う。
- ・ アルコール消毒は手を洗えないときに、補助的に使用する。（アルコールでは、手の汚れは落とせません）
- ・ 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**。（運動時以外）
- ・ いつも**換気**を良くしておく。（エアコン使用時も換気する）
- ・ **給食の時は、会話をしない**。
- ・ **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）
- ・ マスクをしていても**静かな声で会話**をする。騒がない。

《エチケット歯みがき》～ 人に迷惑をかけない 歯みがきの方法 ～

歯みがきをすることは、ウイルス感染を防ぐことに効果があることが分かっています。

- ・ 歯みがきの**前後に石けんで手をよく洗う**。
- ・ 給食後すぐの時間にこだわらず、**昼休み中に分散して歯をみがく**。
- ・ 水道を1つおきに使用する（密接を避ける）
- ・ 歯みがき中は口を手で覆い、なるべく**口を結んでみがく**。
- ・ 歯みがき後のすすぎは**少ない水でうがい**をし**低い位置で吐き出す**。
- ・ **すすぎの回数は1～2回**にとどめる。そのために、**歯みがき剤はなるべく少なめ**につける。**静かにうがい**をし、**静かに吐き出す**。
- ・ 歯ブラシはよく洗って水を切りしなう。週末には家に持ち帰り、良く洗って乾燥させる。

《歯ブラシセット》

歯ブラシ・コップ・巾着などの袋

歯ブラシカバーを付けると汚れを防ぎます。

