



ほけんだより

6月



令和2年6月4日
横浜市立本宿中学校
保健室 武末

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が解除され、約3か月の長い休校期間も終了し、やっと学校が再開しました。この休校期間中や緊急事態宣言が発令されてからは、外出自粛で人と会えなかったり、楽しみにしていた予定がつぶれたり、ストレスや不安がたまる日々だったかもしれません。その中で、繋がりの大切さに改めて気づいたり、自分を見つめなおしたり…、いろいろと考える時間も増えたのではないかなと思います。休校期間中に、身体やこころの不調はありませんでしたか？保健室では、みなさんの身体とこころの健康をサポートします。身体やこころの不安があったら、いつでも相談してくださいね。



定期健康診断について

毎年4月から6月にかけて、定期健康診断を行っていましたが、今年度は新型コロナウイルスの影響を受けて、各検診は9月～12月末までに実施することになりました。各検診の日程は、決まり次第お知らせいたします。9月より、お世話になる校医さんをご紹介します。

- 【内科】 田井 重行 先生 (たいクリニック)
- 【歯科】 杉本 一樹 先生 (杉本歯科医院)
- 【眼科】 大竹 寧恵 先生 (南まきがはら眼科)
- 【耳鼻科】 小宅 大輔 先生 (希望ヶ丘耳鼻咽喉科)
- 【薬剤師】 清水 修 さん (クラヤ薬局)

9月～12月の検診で
お世話になります。



※学校薬剤師の清水さんは毎月1回水質の検査等に来てくださいます。お見かけしたときは、元気に挨拶しましょう。

保健室はこんなところですよ！

- ①学校でけがをしたり体調が悪くなったりしたときに
応急処置を施したり、一時的に休養したりするところ
- ②健康診断・身体計測をするところ
- ③体や心の悩みを相談するところ
- ④健康に関する資料を掲示・保管するところ



※保健室は「心身の健康について考える教室」です。

全校生徒が利用するので一人ひとりルールを守ってください。

なお、保健室で休養した日は、原則 部活動の参加はできません。

《保健室のルールとマナー》

●保健室に行くときは必ず先生に伝えよう！



●室内では騒がない！

●備品を使う時は
声をかけてから！



新しい学校生活様式へ…

新型コロナウイルスの拡大が落ち着いてきて、学校は再開しましたが、コロナウイルスが完全にゼロになったわけではありません。このような状況の中で、自分や周りの人の命を守りながら学校生活を続けていくために、私たちも今までとは違う新しい学校生活様式で過ごさなければなりません。以下の12項目を守り、みんなが安心して学校生活を送れるようにしましょう。

- ①毎朝、検温と健康チェックを行い、健康観察票に記入しましょう。熱があるときや風邪の症状がみられるときは、家で休んでください。欠席にはなりません。出席しなくてもよい日として扱います。
- ②登下校中は、外のを手で触らないようにしましょう。
- ③登校したら、健康観察票を提出し、先生のチェックを受けてから校舎に入ってください。
- ④登校したら、手洗いをしてから教室に入りましょう。
- ⑤トイレや手洗い場が混んでいたら、人と人との間隔を開けて待っていてください。（ソーシャルディスタンスを保とう！）
- ⑥今使っている机・イス、自分のロッカーのもの以外は触らないようにしましょう。（人のものは触らない。）
- ⑦教室のドアや窓、電気のスイッチ、階段の手すり等は、原則として触らないようにしましょう。
- ⑧窓やドアの開け閉めは、先生が行います。必要な時は先生に頼んでください。
- ⑨休み時間は、3密（密閉・密集・密接）を避けて過ごしましょう。
- ⑩体育館やグラウンドでの活動のあとは、必ず手を洗ってから教室に入りましょう。
- ⑪特別教室を使うときや、共有の教材を使うときは、手洗いや手の消毒など先生の指示によく従って行動してください。
- ⑫咳エチケットを守って生活しましょう。



手洗い！消毒！
ソーシャル
ディスタンス！

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

保護者のかたへ

- お子様が平熱より高い場合や、体調不良がある場合は、自宅で療養していただくようお願いいたします。
- 学校内で、発熱や体調不良を確認した場合は、保健室での休養は短時間とし、早退の連絡をさせていただきますので、よろしくお願いいたします。
- お子様の健康と安全を守るため、教職員一同、学校内の換気や消毒などを毎日行っております。お子様の健康意識を高めるためにも、ご家庭での指導にもご協力をお願いいたします。