



令和2年6月10日 目黒区立第一中学校 保健室

自分を、家族を、みんなを守るためにできること

長い臨時休業も終わり学校が再開しました。これからの生活では、今まで以上に普段の生活の中で気をつけることや守らなければならないことが増えてきます。2月までの当たり前だった生活に戻るにはまだ長い時間がかかりますが、新しい生活習慣に早く慣れ、落ち着いた気持ちで毎日を大切に過ごしていけるよう心がけていきましょう。

学校生活でのおねがい～新型コロナウイルス予防～

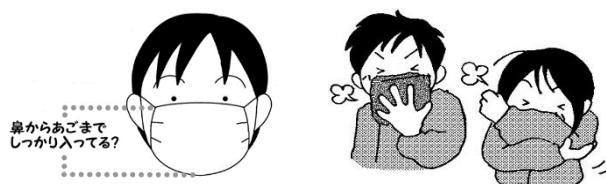
①健康観察カードの提出

毎朝検温し、健康観察カードに記入して登校時に提出してください。検温を忘れた場合は、教室に入る前に非接触式体温計で検温をします。また、軽いかぜ症状（のどの痛みだけ、咳だけ、発熱だけなど）がある場合は、登校せずに自宅で休養してください。



②マスクの着用

マスクを外したとき（体育や給食時）に咳をする場合は、ハンカチや袖で口鼻をおおきましょう。



③石けんでこまめに手洗い うがい、手指消毒



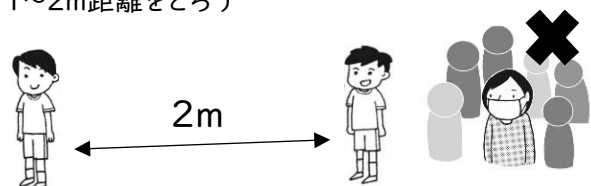
登校時、休み時間、給食、トイレ、みんなで同じものを使うとき等は石けんでこまめに手を洗い、うがいをしましょう。玄関、トイレ、各教室の前には手指用のアルコール消毒が設置してあります。必ず

ハンカチで拭いてからアルコール消毒をしましょう。手の平がぬれているとアルコール消毒は効きません。



④3密に注意

【密閉された場所】…換気のない、風通しの悪い場所
【密集した場所】…友達がたくさん集まっている場所
【密接した場面】…友達との距離が近い場面
★1～2m距離をとろう



毎日の持ち物



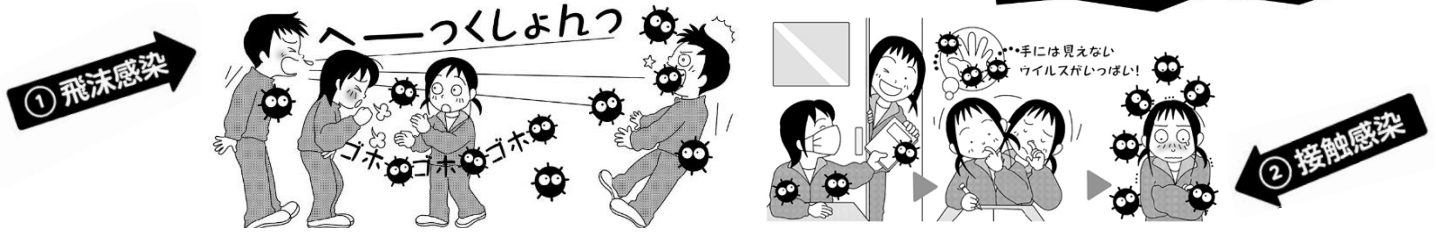
熱中症予防

- *健康観察カード
- *マスク（外したマスクを入れるビニール袋も）
- *ハンカチ、タオル（毎日替えよう）
- *ティッシュ
- *水筒（水、お茶、スポーツドリンク ※冷水器使用不可）
- *その他：うがい用コップや個人で使用する手指用消毒液を持ってきて使用することも可能です。
なお、マスクや鼻水等を処理したティッシュは自宅で処分してください。

十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけ
免疫力を高めよう！！

新型コロナウイルスの

感染経路



ウイルスに感染した人のくしゃみ、つばと共に
飛び出したウイルスを吸い込むことで感染

ウイルスに感染した人が、咳やくしゃみを手で押さえた後に
触れたものを他の人が触り、目・鼻・口に触れると粘膜等を
通じて感染

だから ▶▶ **マスク着用、手洗い、うがい、顔を触らない、
手であちこち触らないように意識することが効果的
な予防手段なのです**

この他にも、換気の徹底や、多くの生徒が手を触れる物の消毒、給食時の衛生、密になる場面を避けた授業形態等様々な感染症対策を学校では講じています。

ご家庭、生徒の皆さんの協力も必要です。全員が安心して学校生活を送ることができるようご協力をお願いします。



保健室の利用のしかた

- (1) 保健室を利用するときは、必ず次の教科の先生や保健給食委員に伝えてからにしましょう。
- (2) 保健室でのけがの手当ては当日のみです。学校外でのけがは家で手当てをしましょう。
- (3) 飲み薬は学校では渡しません。薬を飲みたいときは、家から持ってきてきましょう。
- (4) 保健室に先生がいないときは、職員室の先生に相談しましょう。

保護者の皆様へ ご協力お願いいたします。

① けがをしたとき

緊急を要する場合、生徒のかかりつけ医療機関または最寄りの医療機関を受診します。
その場合、可能な限り保護者の方にも医療機関へ来ていただくことになります。

② 体調が悪いとき

保健室で休養しても回復しない場合、家庭連絡の上、早退となります。
一人で歩いて帰れない場合、保護者の方に迎えに来ていただくことになります。



健康診断の予定 (変更になる可能性もあります。心臓検診(1年)、尿検査の日程は決まり次第お知らせします。)

9/ 3 (木) 修学旅行前検診 (3年希望者)

24 (木) 眼科・耳鼻咽喉科検診 (全員)

28 (月) 身体計測【身長・体重・視力・聴力】、歯科検診 (全員)

10/ 1 (木) 1年内科検診

2 (金) 3年内科検診

23 (金) 2年内科検診