

保健だより

附属岡崎中学校
NO. 6

5月26日（火）～28日（木）に学年ごとの臨時登校日があります。体調を整えて迎えましょう。

臨時登校日・学校再開を迎えるにあたって

① 健康観察カードを持ってくる

このような健康観察カードが配られていると思います。臨時登校日や学校再開後の登校日に、学校へ持ってきてください。6月分の健康観察カードは、臨時登校日などに配付する予定です。

健康観察カード（休校中版）			
附属岡崎中 年 組 番 氏名（ ）			
このカードは、休校明けも安全に登校してもらうためのものです。自分で体温を計って記録する習慣をつけましょう。休校明けの登校日に担任へ提出してください。また、次の点を確認してください。			
① 右の枠に、「平熱」を忘れずに記入してください。		平熱 °C	
② 5月3日（日）から毎朝、体温と体調を記録してください。			
→37.0℃以上（又は平熱より0.5℃以上）の発熱や体調不良の場合は、注意が必要です。			
また、休校明けは登校を控えてください。（※出席停止となります）			
③ 一番上の灰色（ ）欄については、休校明けの登校日の朝に記入してください。保護者の方は、ご確認と押印をお願いします。			
④ 休校中も規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりしましょう。			
日（曜日）	時刻	体温	体調等、気になることがあれば記入 （本人または保護者）

② 前日は早く寝て、朝ご飯をしっかりと食べる

久しぶりの学校は、きっと体力を消耗すると思います。また、最近暑い日が急に増え、熱中症にも注意が必要です。よく寝てよく食べて、体力をつけて学校に登校してください。体調が悪い時は無理をせず、ゆっくり自宅で休養してくださいね。

③ 「新型コロナウイルス対策として保健室からのお願い」を確認する

新型コロナウイルス対策として、保健室からお願いしたいことを次ページにまとめました。これについては、紙媒体でも臨時登校日に生徒のみなさんへ配付する予定です。しっかり読んで、確認をお願いしてください。

みなさんとは、入学式や始業式に一度会ったきり…。（クラスによってはオンライン教室で時々仲間入りさせていただいていますが）早く会って元気な姿を見たいと思っています。今年度から保健室で勤務しているので、よろしくお願いします。高橋



前回のコロナウイルス対策 クイズの答え

Q 現在、新型コロナウイルス感染症は、〇〇感染と〇〇感染でかかると考えられている。

A ⇒〇〇の中には、「飛沫」と「接触」が入る。

※もうすぐ学校が再開する予定ですので、新型コロナウイルスクイズのシリーズは今回でいったんやめます。お付き合いいただき、ありがとうございました！

手洗い・消毒・マスクで上手に感染予防！



新型コロナウイルス対策として保健室からのお願い

○新型コロナウイルスの予防として、次のことについて重点的に確認してください。

1 体調管理について

体温と健康状態を「健康観察カード」に記入し、登校日には必ず学校に持ってくる。

2 手洗いや消毒のタイミングについて

登校直後	トイレの後	咳やくしゃみを手で押さえた後
給食の前後	掃除の前後	外で活動をした後 など

☆正しい手の洗い方☆

- ①石けん、流水を使用する
- ②手の甲、指先、親指、指の間、手首など、洗い残しの多いところを重点的に丁寧に洗う
- ③洗った手を清潔なハンカチやタオルでふく

3 三密について

できる限り密閉・密接・密集にならないようにそれぞれが注意する。

4 エチケットについて

マスクは常に必ず着用し、マスクをしていない時に咳やくしゃみをする場合は、ハンカチや自分の腕で鼻や口を押さえる。できるだけ手で顔（目、鼻、口など）を触らない。

5 抵抗力について

十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動により抵抗力を高める。

6 換気について

教室のドアや窓は常にかけて換気をする。エアコン使用時や天候が悪い時も、2方向の窓を全開にし、数分程度の換気を1時間に2回程度行う。

7 給食について

- ① 給食の前後に、机と椅子（背もたれ部分）の消毒を当番が行う。
- ② 給食当番は、ビニール手袋（又はゴム手袋）をはめて配膳する。
- ③ 前を向いて食べ、食事中の会話は控える。食べる時以外はマスクをする。

8 体調不良の場合について

体調不良の場合は、多目的室での対応となる。しばらくの間は1時間休ませて様子を見ることはせずに、なるべく早く早退の検討をする。

※熱中症や生理痛など、原因が明らかな場合は保健室での対応となる。