# ほけんだより

令和2年4月30日
岡崎市立葵中学校
保健部　新学期スタート号

新型コロナウイルスの感染拡大により臨時休業が続いています。依然として感染拡大防止を考え、対応していく必要があります。このほけんだよりを読み、必ず収束し、笑顔で過ごせることをイメージして、新学期に向けて心と体の準備をお願いします。

## 新型コロナウイルス感染症対策について

### ～自分と周りの人の体と心を守るために～

新型コロナウイルスの感染を防止するために、一人一人ができることをしていきましょう！

学校では、文部科学省の「学校再開ガイドライン」に沿って、感染拡大の３つの条件（３つの「密」）が重なる場を避けることを講じていきます。皆さんにも感染を防止するためにして欲しいことがあります。協力をお願いします。

＜集団感染が起こりやすい３つの条件＞
①換気の悪い密閉空間
②多くの人が集まる密集
③近距離での会話や発声

### １．健康観察表による朝の健康観察

毎朝、登校前に検温をして検温表（４月の分散登校時に配付済・オレンジ色）に記入します。登校が再開したら、毎日、学校へ提出します。

●発熱や強いだるさ（倦怠感）・息苦しさ（呼吸困難）・のどの痛み等の風邪症状がみられる場合は、自宅での休養をお願いします。

＜記入例＞

**朝の検温・健康観察の記録**　年　組　番　氏名

| 月日 | 曜 | 体温℃ | 健康状態（あてはまる症状に○） | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5月1日 | 金 | ３６．８℃ | のどの痛み・せき・たん・鼻水・だるさ・息苦しさ・その他（　　） | なし | |
| 5月2日 | 土 | ３６．４℃ | のどの痛み・せき・たん・鼻水・だるさ・息苦しさ・その他（　　） | なし | |
| 5月3日 | 日 | ３７．５℃ | のどの痛み・せき・たん・鼻水・だるさ・息苦しさ・その他（　　） | なし | 欠席 |
| 5月4日 | 月 | ．　℃ | のどの痛み・せき・たん・鼻水・だるさ・息苦しさ・その他（　　） | なし | |

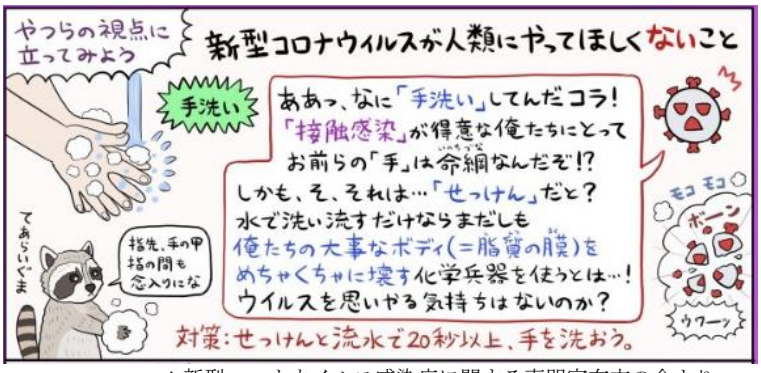
### ２．ていねいな手洗い

登校後、教室に入る前に手洗いや手指の消毒を行ってください。給食前も必ず洗います。

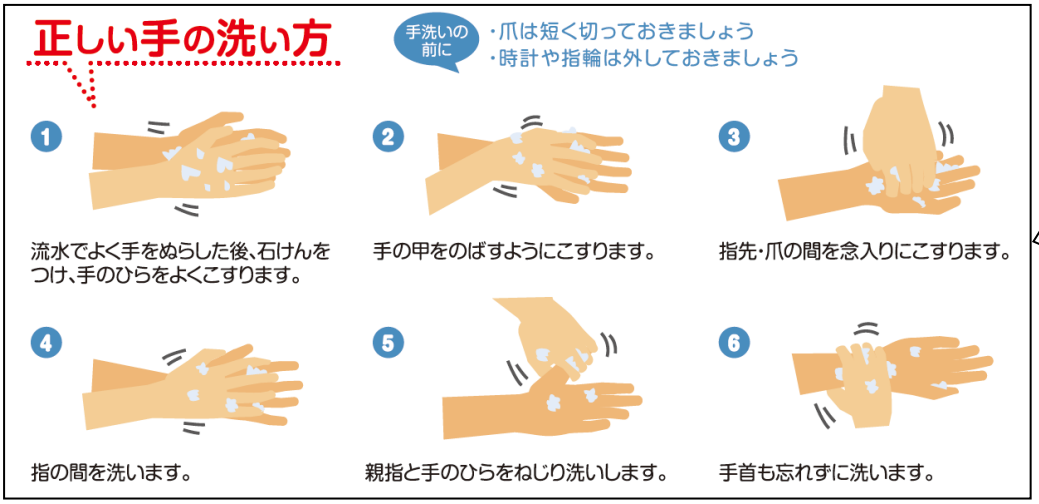
●手洗い場の石けんを使って、下記の「正しい手の洗い方」に習ってこまめな手洗いをしましょう。

●教室入り口の「手指消毒」で消毒を行ってから教室に入りましょう。

＊部活動前も，手洗いを十分に行ってから始めてください。

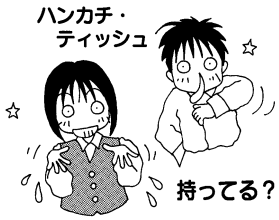



＊新型コロナウイルス感染症に関する専門家有志の会より




＊厚生労働省ＨＰより

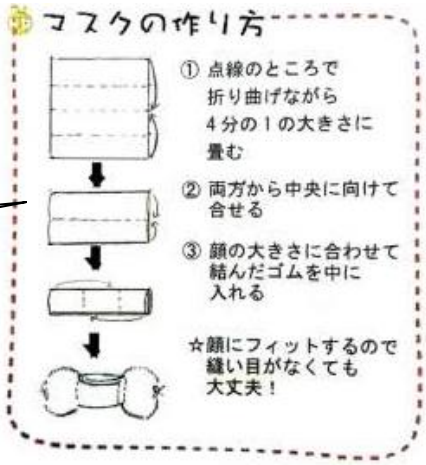
石けんを使用し、30 秒ほど洗った後、十分な水ですすぎ、自分のハンカチやタオルで手を拭きます。



## ３．マスクの着用・咳エチケット

原則、マスクの着用をお願いします。ただし品薄状態でマスクが手に入らない場合は，咳エチケットを必ず行ってください。

マスクがない場合は、ハンカチやティッシュ、袖で口・鼻をおおい、咳エチケットを徹底します。




マスクがない場合は、ハンカチ等で自作する方法もあります。縫わずに簡単！

＊中日新聞より　半田オオサカヤが紹介するマスクの作り方

## ４．免疫力を高める生活

新型コロナウイルス感染症は、体の免疫力を高めることが、予防に大変有効です。

そのため、規則正しい生活を実践していきましょう。また、臨時休業中はいつも通りの生活ができず、ストレスを感じる人もいたと思います。不安なことや悩んでいることがあれば、家族や先生に相談し、心の健康管理にも努めましょう。

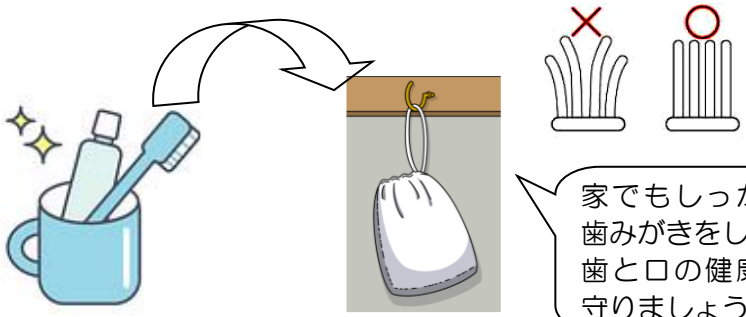
**「自分の健康を守るのは自分」**

**自分の健康を守る考えや行動が、周りの人を守ることにつながります。一つ一つの対策を確実に実行し、葵中全体の健康を守るために、One Team となって健康管理に取り組みましょう。**

## 葵中生は、毎日歯みがきをしています

葵中学校では、歯や歯肉の健康保持のために、年間を通して歯みがきを行っています。学校が再開したら、毎日、給食後に歯みがきを行いますので、歯みがきセットを忘れずに学校に持ってきましょう。コロナウイルスが収束するまでは、毎日、持ち帰り、翌日持参してください。

- ○歯ブラシ
- ○コップ（割れにくいもの）
- ○布製の袋
- ○歯みがき粉（※使うなら、フッ素入りがおすすめです）



家でもしっかり歯みがきをして、歯と口の健康を守りましょう！

＜保護者の方へ＞

◆たくさんの保健関係の書類をご提出いただき、ありがとうございました。