

# ほげんだより 6月

美里町立美里中学校  
保健室  
2020.6.1

いよいよ学校再開となりました。感染症予防のため、保健室の利用方法が昨年度と少し変わります。2、3年生は、昨年度との違いを確認しながら、1年生は中学校での保健室の利用方法を確認して、感染症予防につとめましょう。

★がついているところが、昨年度と違うところです。

## 保健室の利用方法

### 1、保健室へ来室するときは、担任や授業担当の先生にことわって

**必ず「保健室利用カード」を持ってきてください。**

★ 今年度は、保健室での休養はできません。

体調が悪くなってしまった場合は、「早退」となります。



### 2、保健室に入る時は、ノックをしてください。

★ 今年度は、他の生徒がいる場合は保健室へ入室できません。

他の生徒がいた場合は、

ノックをしてドアの前で待っててください。



### 3、飲み薬は出せません。

人によって薬のアレルギーがあったり、体に合わない場合があります。

友人にももらったり、あげたりすることもしないでください。



### 4、けがをした時は、

**自分でできる処置をしてから保健室へ来てください。**

水道水で洗ったり、傷口を押さえてください。

血が床に垂れてしまった場合も自分でふき取るようにしてください。

血の処理は、絶対に友人に頼まないでください。



# 新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症の影響で、これまでよりさらに感染症に注意した生活様式を身に着ける必要があります。以下のことを確認して、習慣づけるようにしましょう。

## 1、毎朝、自宅で体温測定と健康観察をしましょう。

個人の健康観察カードに記入し、  
おうちの方に印をもらいましょう。  
個人の健康観察カードは、  
毎朝必ず担任へ提出してください。

普段とくらべて体調はどうか？  
いつもと違うところはないか？  
毎朝、自分で確認してみてください。

発熱（37.0℃以上）、

または風邪症状（頭痛、鼻水、倦怠感、咽頭痛、せき、腹痛、下痢など）

があった場合は、無理をせずに自宅で休養しましょう。

## 2、マスク着用を徹底しましょう。

マスクを捨てるときは、教室のごみ箱  
には捨てず、家に持ち帰りビニール袋  
に密閉してから捨てましょう。  
教室の机の上に放置するのもやめましょう。

### 正しいマスクの着用



## 3、こまめに手洗いをしましょう。

【手洗いのタイミングは？】

- ・外から教室へ入るとき
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・給食の前後
- ・掃除のあと
- ・トイレのあと
- ・共有のものを触ったとき

## 4、三密をさけましょう。



## 5、体の抵抗力を高めましょう。

「十分な睡眠」、「適度な運動」  
「バランスのとれた食事」を心がけてください。

