

ほけんだより 4月

令和2年4月17日(金)
美郷町立美郷北学園
保健室

入園・入学・進級おめでとうございます



新型コロナウイルスの影響により、長期間の臨時休業と春休みも終わり、いよいよ新学期がスタートしました。学園も、幼稚園生から中学生までみんなが揃うと、とてもにぎやかになりました。新しい出会いが多いこの時期は、ワクワクすることが多い一方、環境の変化や久しぶりの学校生活で生活リズムが崩れていた人は体調が悪くなることもあります。元気に学校生活を送るためにも、食事・運動・睡眠と規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

～3つの密を避けよう！～

新型コロナウイルスの感染を予防するためには、下の3つに気をつける必要があります。

① 換気の悪い
みっぺいくかん
密閉空間

むんむん

② 多くの人
おほひと
みっしゅう
密集する場所

ぎゅうぎゅう

③ 近い距離での
ちかきょり
みっせつ
密接した会話

がやがや

これらの3つが重なると、集団発生へとつながります。
そうならないために・・・

1 密閉空間を作らない

そのために…

窓を開けて換気

をしましょう！

洋服は、脱いだり、
着たりできるように
衣服の工夫を

しましょう。



2 密集しない

そのために…

人ごみに行くのを

控えましょう。

人が集まる場所へ行かな
ければいけない場合は、マ
スクをしっかりとつけるな
ど注意しましょう。



3 密接・密着しない

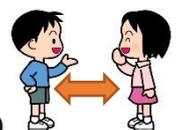
そのために…

距離に気をつけるよう

にしましょう。

くっついたり、
近づきすぎたり

せずに、一定の距離を保つ
て話したりしましょう。



朝の健康観察をお願いします

お子さんの元気な学校生活を支えるのは、健康診断だけでなく、ご家庭での毎日の健康観察です。
また、新型コロナウイルスなど感染症の早期発見は、本人の症状の悪化を防ぐとともに、周囲への感染を拡大させないために重要となります。朝のお忙しい時間に申し訳ありませんが、ご協力をお願いいたします。

1 家庭での健康観察の手順と注意事項

- 登校前に熱を測って、「健康観察カード」にご記入ください。
- 健康観察カードに記してある症状がないか、チェックを行い、「印」にサインをしてください。

- 咳が出ている
- 頭痛がする
- 咽頭痛（のどの痛み）がある
- 鼻水・鼻づまりがある
- 下り・嘔吐・吐き気などの症状がある
- その他の症状（ ）

<input checked="" type="checkbox"/> 表情 明るいですか？ 洗っていませんか？	<input checked="" type="checkbox"/> 顔色 熱っぽくないですか？ 青白くないですか？
<input checked="" type="checkbox"/> 声 元気がありますか？	<input checked="" type="checkbox"/> 食事 朝ごはんはちゃんと食べましたか？

ほかにも、いつもと違った様子がないか観察をお願いします。
体調が悪いときは、無理をしないようお願いいたします。

2 学校での健康観察について

毎朝、ご家庭で実施していただいた「健康観察カード」を回収し、確認します。
もし、登校後、お子さんに高熱・ひどい呼吸器系の症状が確認された場合は、ご家庭へ連絡をし、お迎えをお願いすることもあります。

引き続き、感染症予防をお願いします！

ひとりひとりの意識が大切です！

予防の基本は、【手洗い】【咳エチケット】です！

【手洗い】：外出先からの帰宅や調理の前後、食事前などこまめに石けんで手を洗う。

【咳エチケット】：

- ・咳が出る人は必ずマスクを着用
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆う
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆う
- ・周囲の人からなるべく離れる

最近では手作りマスクも増えています

3つの咳エチケット



※マスクのある人は、咳の有無に関わらずマスクの着用をお願いします。

紙マスクも洗って数回は使えます。（もったいないので・・・）

～健康診断が始まっています～



4月に入り、健康診断が始まっています。健康診断後は結果をお知らせするプリントを配付します。
受診が必要な人で、医療機関を受診されましたら、結果を学校へご提出ください。



養護教諭の木下ゆかりと永岩沙桐です。
子どもたちが元気に楽しく学校生活を送れるように、2人で心とからだの健康をサポートしていきたいと思っております。
1年間、どうぞよろしくお願いたします！

