

ほけんだより 4月

小松高校 保健室
No. 1
2020年4月8日

新年度がスタートしましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、臨時休業となりました。やっと学校が始まる！と心待ちにしていた皆さんも多いと思います。本当に残念ですが、皆さん自身や周りの人の命を守るため、今月は自分の健康に気をつけながら、自宅で自習をお願いします。

保健室では、皆さんの身体と心の健康をサポートしていきます。1年間、よろしくお祈りします♪

新型コロナウイルス感染症への対策について

石川県でも新型コロナウイルス感染症の感染者が急増しています。メール配信でもご連絡しましたが、朝の検温や健康観察等、ご協力をよろしくお願いいたします。また健康診断等の今後の予定は、ホームページやメール配信等でお知らせしていきますので、お見逃しのないようにチェックしてくださいね。

◎朝の検温と健康観察をお願いします

1. 毎朝、家で検温と風邪症状チェックをします。
(登校日でない日もセルフチェックをお願いします)
2. 登校日は、その日の朝の状態をチェックシートに記入し、➡
保護者に印またはサインをいただきます。
***熱が37.5度以上ある場合、微熱でも風邪の症状がある場合は学校に連絡し、登校せずに家で休養してください。**
3. チェックシートを持って登校し、生徒玄関にある自分のホームの箱にシートを入れてください。
***朝、検温を忘れた人は、生徒玄関の検温コーナーで検温し、健康チェックをしてください。**
4. 提出箱の近くに健康観察簿も置いてあるので、シートを提出したら、健康観察簿にも記入をお願いします。

元気なら「○」、頭痛は「ず」、腹痛は「ふ」など、書き方の例に沿って各自で記入をお願いします。

4月 日
H 番 氏名
*当てはまる方を○で囲んでください。
①発熱(37.5度以上)はありますか。
ある ない
②風邪症状はありますか。
ある ない
【保護者確認】
生徒の健康状態を確認しました。
登校できる状態であると判断します。
印 又は サイン <input type="text"/>

◎感染しないために気をつけること

感染拡大を防止するためには「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3つの「密」を避けることが大切です。不要不急の外出は避け、以下のことに気をつけて、毎日の生活を送りましょう。

- ★換 気：1時間に1回は部屋の窓を開け、新鮮な空気を入れましょう。
- ★手洗い：ハンドソープをしっかりと泡立てて手洗いをしてください。
- ★掃 除：ドアノブやスイッチなど、よく触るところの拭き掃除をこまめにしましょう。
- ★睡 眠：十分な休養や睡眠は、蓄積された疲労の回復と免疫力を高める効果があります。
- ★食 事：栄養バランスのとれた食事が免疫力を高めます。
- ★運 動：適度な運動で体温と代謝が上がると免疫力が高まります。
- ★その他：人が集まる場所では「↓咳エチケット↓」を守ってくださいね。

マスクの着用(口と鼻を覆う)、ない時はティッシュやハンカチ、袖などで口と鼻を覆う。

*マスクがない時に咳やくしゃみをする時は、飛沫を周りの人に浴びせないようにする!