

保健だより

5 月 号
阿南中保健室

「緊急事態宣言」の解除により、やっと学校が再開され、久しぶりに皆さんの顔を見ることができて、ほっとすると同時にうれしい気持ちで一杯です。学校再開に向け、阿南中教職員全員で校内の清掃や消毒をしました。「新型コロナウイルス感染予防」では、新しい生活様式で「3密」の回避（密集、密接、密閉）がいられています。職員間でも話し合い、いろんな手立てを考えて、準備も整えてきました。しかし、阿南中学校での皆さんの学校生活を思い浮かべると、少し不安があります。例えば、休み時間の廊下の密集状態であったり、給食時の混雑であったりと「3密」の回避には、皆さんの協力が不可欠です。学校生活で皆さんにいろんな面で協力をお願いします。阿南中学校で安全・安心して学校生活を送れるよう学校全体で、我慢もし、協力もし、助け合って、楽しく学校生活を送っていきましょう。

これからの時期は、新型コロナウイルス感染症だけでなく熱中症や食中毒も起こりやすい時期なので、体調管理に十分気をつけていきましょう。

5月の保健目標

体を清潔にしよう（手洗い・汗のしまつ）

6月の健康診断

6月18日（木） 9:00～ 歯科検診 1年生・2年生全員
6月25日（木） 9:30～ 歯科検診 3年生全員と1・2年生の前回欠席者

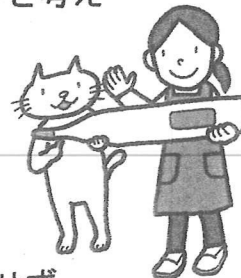
学校が休校になり、4月から予定されていた定期健康診断が延期になっています。

6月には、全学年の歯科検診が実施予定です。コロナウイルス感染予防についても十分考慮し、学校歯科医の先生方とも相談しながら準備をしていこうと考えています。皆さんもご協力をお願いします。

お願い

毎朝、体温を測ってから登校するようになります。
ご家庭で、健康観察をしてください。

発熱や頭痛など風邪の症状や体がだるい等の症状がある場合は、登校せず自宅で様子を見てください。自分のためみんなのために行動してください。



学校が再開し学校生活がもどってきましたが、生活のリズムは大丈夫ですか？
学校生活のある日常生活に体もついていけるよう、早寝早起きをして、生活リズムを整えていきましょう。

新生活 心と体の健康観察を



朝の健康チェック

- きのうの夜はよくねむれましたか？
- いつもより熱は高くないですか？
- 痛いところはないですか？
（頭・おなか など）
- からだがだるい、重い感じはありませんか？
- せきやのどの痛みはないですか？
- なやみや心配ごとはないですか？
- 朝ご飯はしっかり食べられましたか？



* 一つでも「いいえ」があったら、おうちの人に伝えましょう。登校前に自分で健康チェックをしましょう！

新型コロナウイルス感染予防のため学校では、「新しい生活様式」を取り入れ、人との間隔を開ける工夫や教室の換気の方法等考えています。皆さんもマスクの着用をお願いします。

- まめに手洗い・手指の消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック、発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



基本は手洗い

感染症の予防には、手洗が一番です。
手の洗い方をしっかり見直して、正しい方法で丁寧に洗う習慣をつけましょう！
教室や手洗い場にも手洗いの方法が掲示してあります。

トイレの後や給食の前、体育の授業後、外から帰ってきた時などこまめに手洗いをしましょう！

そして、手洗い後のきれいになった手を清潔なハンカチやタオルで拭くようにこれからの暑い時期、汗を拭くようと2枚は必要だと思います。毎日、タオル・ハンカチを持ってくる習慣もつけてください。

