

かがやき 6月

いよいよ学校が再開します。休校期間中、安心・安全な学校生活を送るために先生方で準備をしてきました。感染予防には、生徒のみなさんの協力も必要です。今後も続く新型コロナウイルスとの戦いを、みんなで乗り越えていきたいですね。

養護教諭の 平田 さや香 です。

今年から相模丘中学校の保健室に来ました。みなさんが元気に学校生活を送れるようにお手伝いをします。ケガをしたとき、体調の悪いとき、心配なことがあるときなど声をかけてくださいね。よろしくお願いします。

学校が再開してから守って欲しいポイント☆

(学校だより6月号を参照してください)

①毎朝の検温



毎朝、おうちで検温と健康観察を行い、『健康観察票』へ記入しおうちの人にサインをしてもらいましょう。『健康観察票』は、毎日提出してもらい先生方が確認します。発熱(平熱より1℃以上)がなくても、風邪症状がある場合は自宅でゆっくり休んでください。

※登校後に発熱(平熱より1℃以上)や風邪症状がある場合は早退となります。

②こまめな手洗い



登校後(教室に入る前)、給食の前、トイレの後、みんなで使う物品に触れたとき、外から戻ってきたときなどに手洗いをしましょう。また、毎日清潔なハンカチやタオルを持ってきてください。

※電気のスイッチは先生が操作します。なるべく触らないようにしましょう。

※感染予防のため、他の人の机やイス、持ち物などには触れないようにしてください。

③マスクの着用



近い距離で会話をするときに、咳やくしゃみなどの飛沫感染を防止します。また、顔を触る回数が減ることによって口や鼻からの感染を防ぎます。汚れた時のために予備のマスクを用意しましょう。

※マスクの表面にはウイルスがついているかもしれないので、触れないようにしてください。

④自分のゴミは持ち帰る



感染予防のため、自分で使ったマスクやティッシュ、汗ふきシートなどは教室のゴミ箱に捨てないでください。マイビニール袋を持ってきて、そこに自分のゴミを入れて持ち帰りましょう。

⑤教室の換気



教室内は常時換気のため、少し窓を開けておきます。休み時間になったら窓を広く開けて、空気の入れ換えをしましょう。

⑥偏見・差別をしない



咳をしている人や体調不良の人に心ない言葉をかけるのではなく、気づかいの言葉をかけてあげましょう。不安な気持ちを抱えるのは自然なことですが、それを人に攻撃的にぶつけてはいけません。リラックスして気持ちをコントロールしたり、先生やおうちの人へ相談したりしてくださいね。

新型コロナウイルス感染予防対策で・・・

保健室の利用の仕方が変わります！



保健室は、たくさんの生徒が様々な理由で利用する場所です。しかし、今まで通りの利用方法では「3密」となってしまいます。保健室内での感染リスクを抑え、みなさんの安全を少しでも守れるよう、次のように変更します。

保健室へ来るときは、先生に伝えて『**保健室来室連絡票**』を書いてもらってから来てください。

1. 保健室へ来るためのルートが指定されます。

①グラウンドに面した大きい戸から来る、②ピロティーの渡り廊下から来る、の2通りです。

※3年生昇降口側のルートは使えなくなります。



2. 入口が「ケガ・相談用」と「体調不良用」で2ヶ所に分かれます。

相談室側のドアが「ケガ・相談用」の入口で、しろやま級側のドアが「体調不良者用」の入口です。

3. 保健室に入る前には、入口で体温を測ります。

4. 体調不良の人は、すぐに早退になります。

発熱していなくても、保健室で休むことは基本的にできません。問診等の聞き取りをして、授業に戻れない場合は早退となります。



熱中症対策をはじめましょう☀

これから、じっとりした湿気とともに気温が上がっていきます。そんな中に注意したいのが**熱中症**です。今年は特に、新型コロナウイルス対策で暑くてもマスクをつけることがあり、熱中症にも一段と注意する必要があります。梅雨明け頃からグッと暑くなるので、徐々に体を慣らして熱中症予防を心がけましょう。

▽水分補給をわすれずに

水筒(ペットボトルも可)を必ず多めに持ってきてください。授業中でも、教科担任の先生に許可を得て水分補給をすることができます。

▽「体調がおかしいな?」と思ったら先生に伝える

めまいや筋肉痛、大量の汗、頭痛、吐き気などは熱中症の症状の一部です。おかしいと思ったらガマンせずに先生へ伝えてください。

▽規則正しい生活、運動を

熱中症対策には、「体力づくり」がとても大切。食事・睡眠・運動のバランスをとり、暑さに負けないからだづくりをしましょう。

