

# ほけんだより

令和2年 8月号

西城中学校保健室 発行



セミの声が鳴り響き、いよいよ夏本番！毎日、厳しい暑さが続いていますね…( -\_- ; )

今年の夏は、熱中症対策だけでなく感染症対策も、しっかり取り組むことが大切です。

こまめな水分補給、手洗い・うがい、規則正しい生活を実践し、ウイルスに負けない体づくりをしましょう！

もうすぐ待ちに待った夏休みです♪ 残り少ない1学期を、健康で楽しくすごしましょう～😊



## みんなで乗り越えよう！新型コロナウイルス感染症 ～自分と周りの人を守るためにできること～



新型コロナウイルス感染症が、私たちの住む宮古島にも広がってきています。

これ以上感染が広がらないようにするには、私たち1人ひとりの意識や行動が大切です。自分自身を守るため、家族や友達など周りの人を守るためにできることを、しっかり行動に移しましょう！

### ●健康観察・体温チェック



1日2回の検温・健康観察を行いましょう。  
家族に体調不良者がいたら、学校へ報告してください。

### ●マスク着用

授業中、友達や先生と話す時、給食時間等は、必ずマスクを着けましょう。



### ●石けんでの手洗い

30秒かけて、石けんで丁寧に洗いましょう。

♪ ハッピーバースデーの曲2回分 ♪  
ハンカチやタオルも準備しましょう。



### ●生活リズムを整える

「早寝・早起き」「バランスのとれた食事」を心掛け、免疫力を高めましょう。



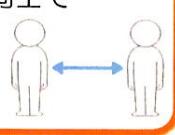
### ●こまめに換気をする

クーラーを使用している教室内でも、10cm程度、窓やドアを開けておきましょう。



### ●ソーシャルディスタンスを保つ

集会や部活動のミーティング、友達同士で過ごす時は、十分な距離をとるよう意識しましょう。



## 感染症対策グッズを準備しよう！



毎日、忘れずに持ってきましょう！

1 健康観察シート・・・登校前に玄関で提出します。記入もれがないか、注意してください。

健康観察シートを忘れた人は、玄関前で健康観察を受けましょう。

※保護者のサインも忘れずに、記入してもらいましょう。

2 マスク・・・・・・・予備のマスクも準備しておきましょう。

3 ビニール袋・・・・・・・使い終わったマスクや、ティッシュを捨てる時に使います。

そのままゴミ箱に捨てず、必ずビニール袋に入れて捨てましょう。

4 ハンカチ・タオル・・・手洗い後、手をふくために必要です。必ず準備しましょう。

5 My水筒・・・・・・・中身は、水かお茶です。熱中症対策にもなるので、必ず準備しましょう。

(※感染症拡大防止のため、冷水機からの水飲みを禁止します。)

## 西城中学校の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症は、誰でもかかってしまう可能性があります。住んでいる地域、年齢、職業、性別などは関係ありません。どんなに気を付けていても、かかってしまう場合もあります。具合が悪くなった人に対して、責めたり、傷つける発言をするのは、許されることではありません。「大丈夫？」など優しい言葉をかけたり、相手の気持ちを考えて行動できる思いやりの心を大切にしてください。

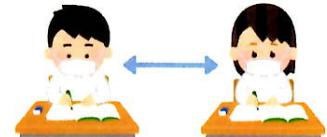
### ● 正しい情報を得ることの大切さ

新型コロナウイルス感染症に関する色々な情報やうわさや広がり、どの情報が本当なのか判断することが難しくなってしまいます。うわさや間違った情報をSNSで発信し、広げたりせず、「いつ」「どこ（誰）」から発信された情報なのかを注意し、正しい情報を得て、落ち着いて行動しましょう。



### ● 自分と周りの人を守るために

- ・1日2回の検温や健康観察を行い、自分の体調を把握しておきましょう。
- ・30秒以上石けんで丁寧に手を洗いましょう。
- ・授業中や、人と話す時、外出する時は、必ずマスクを着用しましょう。
- ・ソーシャルディスタンスを心掛けましょう。



\*1人ひとりの行動が、自分自身や周りの人の命を守ることにつながります\*

### ● 我慢しない・無理しない

体調が悪い時は、我慢しないでお家の人や先生方に伝えましょう。  
また、発熱・微熱や風邪症状のある人は、登校せずに我が家で過ごしてください。  
(その場合、欠席ではなく「出席停止扱い」になります！)



## 保護者の皆様へお願い

新型コロナウイルス感染症が宮古島でも発生しています。感染拡大防止のため、ご家庭での健康観察や手洗い・うがい等の感染症対策の徹底をお願いします。また、保護者の皆様もお体ご自愛ください。色々と不安もあると思いますが、何か気になることがありましたら、学校までご相談ください。

- ◆ 発熱・微熱や風邪症状がみられる場合や、  
新型コロナウイルス感染疑いの場合は、  
自宅療養するようご協力お願いします。

(※欠席ではなく、「出席停止扱い」  
になります)

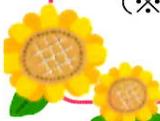


- ◆ ご家庭での検温・健康観察シートの確認、  
サインの記入をお願いします。  
また、ご家族の皆さんも一緒に、検温や健康観察を行ってください。



- ◆ 発熱・微熱、風邪症状が4日以上続く場合は、  
必ず医療機関や保健所へ相談・受診するよう  
お願いします。

(※宮古保健所 ☎73-5074)



- ◆ 下記の場合は、必ず学校への連絡をお願いします。(※西城中学校 ☎77-4702)  
\*新型コロナウイルス感染症と診断された場合  
\*感染が疑われ、検査を指示された場合  
\*濃厚接触者に特定された場合

