

ほけんだより

令和2年 夏休み号
西城中学校保健室 発行



長いようであつたという間だった1学期も今日で終わりです。皆さん健康で1学期を終えることができ、とても嬉しく思っています(*^_^*) 今年は、新型コロナウイルス感染の影響で、夏休みがいつもより短く、旅行や外出が難しい状況ですが、お家で楽しく過ごす方法を見つけて、ゆっくり過ごすのも良いですね♪ 夏休み中も、感染症予防や生活リズムを整えるなど、体調管理をして元気に過ごしましょう☆



新型コロナウイルスに負けないで、夏休みを健康に過ごそう！

感染予防のための、夏休みの過ごし方



●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。
※お家の人のサインも、忘れずに記入してもらいましょう。

●生活リズムを整える

夏休みの間も、「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。



●石けんでの手洗い

こまめに手洗いをしましょう。

※30秒かけて、石けんで丁寧に洗うのが、ポイントです。



●こまめに換気をする

クーラーを使用している室内で過ごす時も、こまめに換気しましょう。



●マスク着用

咳やくしゃみが出る人、体調が悪い時は、マスクを着用しましょう。
※暑い時や息苦しい時は、こまめにマスクを、はずしましょう。



●不要不急の外出は控える

人混みや不要不急の外出は控えましょう。
友達同士で集まるのも、なるべく控えましょう。



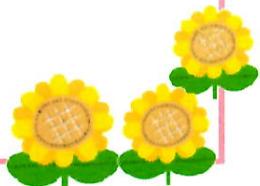
夏休み中の活動について

★宮古島市の地域感染レベルに引き上げにより、夏休み中の部活動、生徒日直の活動はありません。

《部活動について》

◇部活動停止期間・・・令和2年8月31日（金）まで

◇自主練習を行う場合は、生徒同士で集まらず、個人で行うようにしましょう。



健康観察シートについて

★夏休み期間中も、1日2回の検温を継続し、健康観察シートに記入しましょう。

お家の人のサインも必ず記入してもらってください。

健康観察シートは、始業式の日に、生徒玄関前で提出します。忘れずに準備しましょう。

【健康観察シート提出日】*9月1日（火）・・・2学期始業式



新しい生活様式の熱中症対策

暑さを避けましょう

- 涼しい服装で、過ごしましょう。
- 外出時は、帽子をかぶりましょう。
- 体調が悪いと感じたら、日陰やクーラーの効いた室内など、涼しい場所へ移動しましょう。



のどがかわいていなくても こまめに水分補給をしましょう！

- 家族内で、コップの共用はやめましょう。
- 運動中や屋外での活動中は、10~20分ごとに水分補給をしましょう。
- 大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに！



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう！

- 窓やドア等を2カ所開けましょう
(※エアコンを止める必要はありません)
- 扇風機や換気扇も利用しましょう

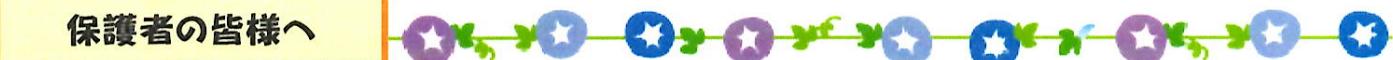


日頃から体調管理をしっかりと！

- 早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。
- 1日3食、しっかりと食べましょう。
- 1日2回、体温測定・健康チェックをして、体調管理をしましょう。



保護者の皆様へ



マスコミ報道でもご承知のとおり、宮古島内における新型コロナウイルス感染者が増加しています。

感染予防のため、夏休み中も、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、インターネットやSNSで様々な情報や噂があると思いますが、根拠のない情報やデマに惑わされず、落ちついて行動するようにしてください。ご家庭でも、子ども達へのご指導をお願いします。



● 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、判断が難しくなっています。

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、確かな情報に基づいた行動をお願いします。



● 医療機関や保健所への相談・受診

◆ 次の症状が4日以上続く場合は、必ず医療機関や保健所へ相談・受診してください。

*発熱（微熱）、咳、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、下痢、嘔吐、倦怠感、味覚・嗅覚の異常等

《宮古保健所》☎ 72-2420、73-5074 《沖縄県コールセンター》☎ 098-866-2129



● 夏休み期間中・学校閉庁日の緊急連絡先について

◆ 下記の場合は、必ず学校へご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

◆ 8月17日（月）～19（水）は学校閉庁日のため、この期間の連絡やお問い合わせは、

宮古島市教育委員会 学校教育課へお願いします。

《宮古島市教育委員会 学校教育課》☎ 77-4944

