

# ほけんだより

令和2年 冬休み特別号  
西城中学校保健室 発行

長かった2学期も、今日で最終日です。今年は、新型コロナウイルスの影響で学校の一時臨時休業や学校行事の制限・中止など…これまでとは全く違った学校生活で、とまどうことも多かったと思います。

「我慢」や「忍耐」続きの2020年でしたが、皆さん本当によく頑張りました◎ さあ！明日から冬休みです。冬休みを元気で楽しく過ごすためにも、感染症予防や生活リズムを整えて健康に過ごしましょう

## 新型コロナウイルスに負けないで、冬休みを健康に過ごそう！

### 感染予防のための、冬休みの過ごし方

#### ● 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。   
※お家の人のサインも、忘れずに記入してもらいましょ。

#### ● 石けんでの手洗い

こまめに手洗いをしましょ。   
※30秒かけて、石けんで丁寧に洗うのが、ポイントです。

#### ● 生活リズムを整える

冬休みの間も、『早寝・早起き』や『バランスのとれた食事』を心掛け、免疫力を高めましょ。 

#### ● マスク着用

咳やくしゃみが出る人はもちろん、家で家族と過ごすときもマスクをしましょ。   
※運動後や暑い時、息苦しい時は、こまめにマスクをはずしましょ。

#### ● こまめに換気をする

室内で過ごす時は、こまめに換気しましょ。特に、人が集まる時は十分な換気を行いましょ。 

#### ● 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。外出する場合は、検温やマスク着用など感染症対策を忘れずに！ 

### 健康観察シートについて

- ◆ 冬休み期間中も、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。健康観察シートは、始業式の日には生徒玄関前で提出しましょ。忘れずに準備しましょ。  
【健康観察シート提出日】\*令和3年 1月6日(水)・・・3学期始業式  
\*12月分・1月分の健康観察シートを提出しましょ。 

### 冬休み中の生徒日直・部活動について

- ◆ 生徒日直や部活動の際は、活動が始まる前に先生方へ健康観察シートを提出しましょ。健康観察シートを忘れた人は、活動の前に検温・健康チェックを受けてください。
- ◆ 発熱(微熱)や風邪症状など、体調が悪い場合は、無理をせず自宅で休養しましょ。風邪症状とは・・・発熱(微熱)・咳・喉の痛み・鼻水・鼻づまり・頭痛・下痢・吐き気・嘔吐・頭痛・息苦しさ・だるさ等 

# 会食での感染症対策★6つのポイント

会食とは、みんなで集まって一緒に食事をするを言います。年末年始は、家族や親戚で集まって食事を楽しむ機会が多くなります。しかし、会食での新型コロナウイルス感染事例が増えてきているため注意が必要です。1人ひとりの予防に対する意識や行動が、みんなの健康を守ることに繋がります。

## ● 健康観察・体温チェック

会食・外出前には必ず検温しましょう。発熱や風邪症状がある場合は、自宅でゆっくり休養をとりましょう。



## ● 食事の前には、手洗いを

石けんで約30秒かけて、丁寧に手洗いをしましょう。アルコール消毒は、指先を中心に！



## ● 食事中以外はマスク着用

食事を待つ間や、食後はマスク着用を徹底しましょう。



## ● 食事での会話は控えめに

会話は控えめに料理を楽しみましょう。



## ● 大人数、長時間の会食は控えよう

長時間、大人数の会食は感染リスクが高まるので気を付けましょう。



## ● 室内の換気を良くしよう

こまめに換気をして、空気の入れ替えをしましょう。



## 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陽性者が連日のように報告されています。感染予防のため、冬休み中も、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、子ども達だけでなくご家族全員で健康観察や感染症対策に取り組んでいただきますようご協力を願います。何かと慌ただしい時期ですが、保護者の皆様もどうぞご自愛ください。

## ● 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。

◆ 基礎疾患がある方、妊婦、高齢者の場合は、症状がみられたらすぐに相談してください。

\*発熱（微熱）、咳、喉の痛み、鼻水・鼻づまり、頭痛、下痢、吐き気、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



## ● 冬休み期間中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

（※生徒本人だけでなく、同居するご家族の方も該当する場合はご連絡をお願いします。）

\*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

◆ 12月29日（火）～1月3日（火）は、年末年始休のため、この期間のご連絡は、学級担任の携帯までお願いします。

