

* ほけんだより * 5月 *

令和2年5月14日
武雄中学校保健室

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、臨時休校が続いていましたが、久しぶりに皆さんの元気な声を聞くことができ嬉しかったです。学校のある生活リズムに戻すために、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、しっかりと睡眠をとりましょう。また、引き続き感染症予防に気をつけながら元気に過ごしましょう。



5月の保健目標

生活のリズムをつくろう けがの予防・体調管理に努めよう



布マスク Point 布マスクをつけていても せきエチケット Point 布マスクはキレイなものを

布マスクをしていてもくしゃみやせきをするとうイルスは外に出てしまうんだ…

ハクション!!

だからくしゃみをするときは布マスクをしていてもひじを使ってガードしよう!

毎日洗おう!!

マスクはかならず毎日洗って汚れたらこうかんしてキレイなものをつけよう!

できるだけさわらないようにしよう

手であさるのは×
手であさってしまったら手をあらおう

よごれたまをつけないで!!

手をあらおう

マスクの表面をさわったら手を洗うこともわすれないでね

手洗い Point 最強の予防法! 石けん+20秒 Point 洗ったあとは かわかして保湿!

手洗いはウイルスがうつらないための最強の予防法!

手あらいまえ 100万こ とあると
↓
ハンドソープ 10〜30びょう
もみあらい + 水15びょう
↓
数100こ!

手洗いは石けんをつけて20秒

手洗いをするとき

- ご飯を食べるまえとあと
- トイレに行ったあと
- 休み時間に遊んだあと
- 図書館の本を読んだあと
- マスクをさわったあと

洗ったあと しっかりかわかすとウイルスはうつりにくくなるよ

かわかす

手洗いをすると手がガサガサになるので夜寝る前にクリームをぬろう

手の洗い方


だいたい20秒の目安…きらきらぼし・ハッピーバースデーのうた



◆ 毎朝、健康観察をしましょう！

けんこう かんさつ
健康観察カード

武雄中学校 番号 名前



- 決まった時間に毎日体温を測りましょう。
- 記入例を見て、毎日（休日含む）記録を書きましょう。
- 毎朝、担任の先生に提出してください。

	健康チェック	生活チェック
	朝の体温	気になることがあれば書いてください。
記入例	36.2	朝食を食べていない。
5月14日（木）		
15日（金）		
16日（土）		
17日（日）		
18日（月）		
19日（火）		
20日（水）		
21日（木）		
22日（金）		
23日（土）		
24日（日）		
25日（月）		

本日健康観察カードを配布しています。
 毎朝必ず体温をはかってきてください。
 その上で、以下の症状がある場合は自宅で
 ゆっくり休みましょう。

- 平熱よりも 1℃以上 高い場合
- 発熱はないが、風邪症状やそれ以外の体調不良の症状がある。
 例：咳やくしゃみが続く、
 体がだるい、頭痛がある、
 悪寒がする、腹痛など

- 【使い方】
- ① 家で体温をはかる。
 - ② 健康観察カードに記入する。
 - ③ 登校後、担任の先生に提出する。

◆ 健康診断について

期日	検査項目	対象	時間	場所
5月21日（木）	尿検査（1次）	全学年	朝	各教室の箱に提出
5月28日（木）	尿検査（2次）	一次陽性者・未提出者	朝	各教室の箱に提出
6月29日（月）	歯科検診	1年・2の1、2の2	13：15～	Cルーム
6月30日（火）	歯科検診	3年・2の3・4・5・6	13：15～	Cルーム
7月 9日（木）	耳鼻科検診	3年・2の3・2の4・2の5	13：30～	Cルーム

4月の保健だよりで健康診断の日程をお知らせしていましたが、一部延期となっております。学校保健安全法施行規則により、定期健康診断は本来、6月までに実施されますが、新型コロナウイルス感染症に関する休校措置により、今年度は年度末までの実施となります。日程が決まり次第、ほけんだより等でお知らせいたしますので、ご確認ください。

実施済みの健康診断に関しては受診が必要な方にのみ、治療勧告書を配布しますのでかかりつけの病院を受診し、その結果を学校へご報告ください。

★現在の新型コロナウイルス感染症の状況から、保護者の方の判断で、急ぎの受診が必要と判断された場合のみで結構です。