




# ほけんだより 9月

R3.9.2  
附属中学校  
保健だより  
第5号

## 全国的に感染拡大！これまで以上に予防対策を意識しましょう！

### 再確認！新型コロナウイルスの感染予防対策

<p><b>健康観察</b></p> 	<p>☆現在大分市内の学校は、“<b>本人だけでなく同居家族に発熱等風邪症状がある場合は、登校を控える</b>”となっています。</p> <p>○これまで通り、毎朝の検温と健康観察カードへの記入を、必ず行いましょう。(家族全員で健康観察をお願いします！)</p> <p>○休日に部活動等で登校する場合も、健康観察カードを持参し、顧問の先生に提出します。</p> <p>○健康観察カードは濃厚接触者になった場合等の大切な記録です。</p> <p>○発熱・せき・息苦しさ・寒気・のどの痛み・味やにおいを感じない等の<b>気になる症状がある場合は、外出を控え症状が消失するまで自宅で様子を見てください。</b></p>
<p><b>手洗い</b></p> 	<p>○登校時、各学年決まった場所で手洗いをしてから校舎に入ります。(外から屋内に入る時・せきやくしゃみ・鼻をかんだ時・食事の前後・そうじの後・トイレの後・共用のものを触った時は流水と石けんで丁寧に洗いましょう。)</p> <p>○ハンカチやタオルの貸し借りはしないでください。</p>
<p><b>マスク</b></p> 	<p>○<b>不織布マスク</b>を正しく着用して生活しましょう。(屋外で人と十分な距離がとれる場合や暑さで息苦しいと感じた時は、一時的にはずしましょう。)</p> <p>○家庭内に<b>有症状者がいる場合は、マスクを着用</b>しましょう。</p> <p>○外出時、<b>マスクなしでの会話は控え</b>ましょう。</p>
<p><b>3密の回避</b></p>	<p>○休憩時間や昼休みは、常に密閉・密集・密接の状態ではないかを意識し、避ける行動を取りましょう。(友だちとくっつきすぎないようにしましょう。)</p> <p>○学校だけでなく家庭でも、換気を心がけましょう。</p>

### ～保健室利用について～

夏休みまでの様子で、保健室来室カードを貰わずに来室する人がいる、ということが気になりました。保健室を利用する場合は、必ず担任の先生または授業の先生に申し出て、保健室来室カードに記入してもらって来室しましょう。また、擦り傷や切り傷などは、水で洗ってから来室してください。

※保健室では、家庭や習い事でしたけがの手当てや継続的な手当ては行っていません。



#### \*保健室から\*

夏休みは生活習慣が乱れがちです。(先生もそうでした。笑) 切り替えは大切ですが、色々なことを同時に変えようとするときつくなり、逆に体調を崩す可能性があります。少しずつ、自分のペースで大丈夫です。何か困っていることがあれば、いつでも声をかけてくださいね。

**熱中症対策も忘れずに!**

妊娠7か月になりました！新しい家族に会える日を楽しみに、毎日ドキドキしながら過ごしています♪



#### 保護者の方へ

○新型コロナウイルス感染症対策については、まだ不安を抱きながらの生活が続きます。ご迷惑おかけいたしますが、ご家庭での健康観察へのご協力よろしくお願いいたします。また、長期休暇明けということもあり、学校生活への不安を感じるお子さんもいるかと思えます。気になることがあれば、早めに学校の方へお知らせください。

○夏休み中に、緊急連絡先の変更・新たにアレルギー症状が出た・大きなケガをした、などあれば、担任にお知らせください。

○来月は体育大会が行われる予定です。お子さんの体調面で気になることがあるご家庭は、主治医や専門医に相談の上、担任にご連絡いただけたらと思います。