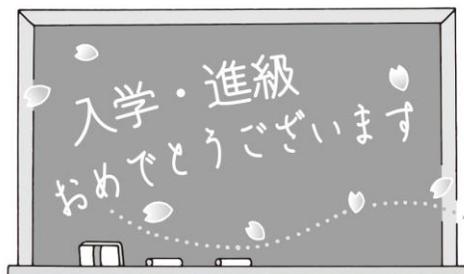


# ほけんだより

4月号

尾道市立高西中学校  
令和2年4月6日



進級おめでとうございます。新型コロナウイルス感染症対策で1ヶ月以上学校から離れていたため、久しぶりに登校して友達と再会することを楽しみにしていたと思います。

今日から新年度がスタートしますが、新型コロナウイルス感染予防のために、これまでと少し違った学校生活になります。

今年もみなさんが健康で楽しい学校生活を送ることができるように、また、中学生として健康の自己管理ができるように保健室からお手伝いさせていただきますので、よろしくお願いします。

## 健康診断がはじまります

4月～6月にかけて定期健康診断を行います。今年度は新型コロナウイルス感染症対策を行いながら実施します。そのため状況によっては健診の日程の変更等も考えられますのでご了承ください。現在のところ健康診断の日程は次の通りです。

4月9日 身体測定 2年,3年 AB	4月21日 尿検査 全学年	5月22日 心電図 1年
10日 身体測定 1年,3年 CD	28日 内科(女子) 1年,2年 AB	26日 内科(女子) 2年 CD,3年
14日 聴力 3年	30日 耳鼻科 1年,2年	28日 眼科 全学年
15日 聴力 2年	5月12日 内科(男子) 1年,2年 AB	6月18日 歯科 全学年
17日 聴力 1年	20日 耳鼻科 3年	23日 内科(男子) 2年 CD,3年

## 保健関係の書類の提出をお願いします

提出期限は、**4月10日(金)**です。

年度始めあたり、『緊急時連絡カード』と『健康診断予備調査票』を全員に配付しています。記入上の注意事項を「保健関係提出袋」に記載していますので、確認して記入してください。

『健康診断予備調査票』は、質問項目が多いので毎年記入漏れがあり、多くの方に再提出をお願いしています。提出される前に再度確認をお願いします。特に、表紙に**保護者印の欄**がありますので、忘れずに押印してください。

『緊急時連絡カード』は、学校において病気や大きなケガで保護者に連絡したり受診したりする時に使用します。緊急搬送で保護者に連絡がつかない場合、このカードに記入してある内容に沿って受診させますので、記入漏れがないようお願いします。また、学校から医療機関を受診した場合に、学校職員が病気やけがの状況及び治療内容等について、医師から説明を得ることに同意するという欄に保護者名と印が必要なため、忘れず押印してください。

## 新型コロナウイルス感染症予防について

新型コロナウイルス感染症が各地で拡大の一途で、県内でも新たな感染者が報告され、私たちの身近においてもいつ発生しても不思議ではない状況になってきています。

新型コロナウイルスは、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いことが特徴で、飛沫感染と接触感染により感染します。

感染症対策の3つのポイントは「**感染源を絶つこと**」「**感染経路を絶つこと**」「**抵抗力を高めること**」です。また感染拡大を防ぐためには「**集団感染を発生させない**」ことが大切です。これらのことを踏まえて、高西中学校では次のような対応をします。

### 感染源を絶つ

家庭と連携した毎朝の検温及び風邪症状の確認を行う。

⇒『生活自己点検表』を使って生徒と家族の健康状態を把握します。

※発熱等の風邪症状がみられる場合は自宅で休養してください。

### 抵抗力を高める

免疫力を高めるために十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がける。

⇒免疫力を高めるために『生活自己点検表』に就寝・起床時刻や朝食の摂取状況を記入して、自らの生活を自己管理する取組をします。

### 感染経路を絶つ

○手洗いや咳エチケットを徹底する。

⇒手洗い場として調理室、美術室、理科室も活用します。

爪を短く切り、流水と石けんで手を洗い、ハンカチで手を拭きます。

⇒全員がマスクを着用します。

○多くの人が触れる箇所(ドアノブ、手すり、スイッチ等)は消毒液等を使って掃除して環境衛生を保つ。

⇒各クラスの保健安全委員会を中心に1日1回以上アルコールで拭き掃除をします。



### 集団感染を発生させない

集団感染が発生しやすい3条件『換気の悪い密閉空間』、『多数が集まる密集場所』、『間近で会話や発声をする密接場面』が同時に重なる場を徹底的に避ける。

⇒教室等のこまめな換気(2方向の窓を同時にあける)を行います。

近距離での会話にならないよう授業中の机の配置や活動を考慮します。

昼食時には飛沫を飛散させないように机をスクール形式にし、会話を控えるようにします。

※1 新型コロナウイルス感染症については、状況が日々変化しているので関連ホームページで最新の情報を確認してください。

厚生労働省 HP [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

内閣官房 HP [https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel\\_coronavirus.html](https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html)

※2 家庭で毎日行う生活自己点検表の記入の仕方について裏面に説明していますので、ご確認ください。

# 生活自己点検表の記入の仕方

- ① 自分の平熱を記入する。(わからない人は保護者に確認しましょう)
  - ② 体調を整えて免疫力を高めるために目標とする就寝時刻と起床時刻を記入する。
  - ③ 朝起きたら、体温を測って記入する。**(37.5℃以上の発熱などの風邪症状がある場合は、無理して登校せず自宅で休養してください。)**
  - ④ 自分の健康状態について当てはまるものに○をつける。
  - ⑤ 家族の健康状態を記入する。  
もし、体調が悪い人がいる場合は [ ] に誰か記入し、その人の体温と症状を記入する。
  - ⑥ 昨夜の就寝時刻と今朝の起床時刻を記入する。
  - ⑦ 朝食の摂取状況を○×で記入する
  - ⑧ 保護者に確認のサインをしてもらう。
  - ⑨ 学校へ持ってきて、担任の先生に提出して確認してもらう。
  - ⑩ ③～⑨を毎日繰り返し、2週間記入が終わった用紙は学校で保管する。
- ※ **大切なカードなので必ず毎日提出してください。**

生活自己点検表 目標「元気に学校生活を送る！」

年 組 番 氏 名

平熱  °C

睡眠不足は、免疫力が低下します。最低7時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

就寝時刻の目標  までに寝る

起床時刻の目標  までに起きる

月	記入例	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
■登校前 朝37.5℃以上ある場合は、無理して登校せず自宅で休養してください。	36.2℃ 36.6℃	°C											
■登校前の健康観察 あてはまる	元気 発熱(37℃以上) 咳 鼻水 のど痛 頭痛 だるい												
■家族の健康状態	全員元気 体調が悪い人がいる												
■就寝時刻 時刻を記入しましょう	22:50 23												
■起床時刻 時刻を記入しましょう	6:15 6:00												
■朝食 ○×をつけましょう	○												
確認者(保護者)サイン													
担任の確認													

このカードは生徒の健康状態を把握する大切な情報です。ことでお手間をおかけしますが、ご協力をお願いします。

## 新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

# 密を避けて外出しましょう!

① 換気の悪い密閉空間

② 多数が集まる密集場所

③ 身近で会話や発声をする密接場面

3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

## 感染症対策へのご協力をお願いします

# 正しい手の洗い方

- ① 手洗い  
流水でよく手をぬらした後に、石けんをつば、手のひらをよくこすり洗います。
- ② 正しい手の洗い方  
指先、川の字の間を念入りにごすり洗います。
- ③ 正しい手の洗い方  
指先、川の字の間を念入りにごすり洗います。
- ④ 正しい手の洗い方  
指先、川の字の間を念入りにごすり洗います。
- ⑤ 正しい手の洗い方  
指先、川の字の間を念入りにごすり洗います。
- ⑥ 正しい手の洗い方  
指先、川の字の間を念入りにごすり洗います。
- ⑦ 正しい手の洗い方  
指先、川の字の間を念入りにごすり洗います。
- ⑧ 正しい手の洗い方  
指先、川の字の間を念入りにごすり洗います。
- ⑨ 正しい手の洗い方  
指先、川の字の間を念入りにごすり洗います。

## 正しいマスクの着用

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② 顔と口の両方を確実に覆う
- ③ 顔と口の両方を確実に覆う

## 3つの咳エチケット

- ① 咳やくしゃみをする時は、ティッシュハンカチで口を覆う
- ② 咳やくしゃみをする時は、ティッシュハンカチで口を覆う
- ③ 咳やくしゃみをする時は、ティッシュハンカチで口を覆う

電卓や算盤、学校など人が集まる場所では、咳やくしゃみをする時は、ティッシュハンカチで口を覆う