

ほけんだより

7月号

尾道市立高西中学校
令和2年7月28日



新型コロナウイルスの感染者が全国で3万人を超え、特に最近では感染者の増加のペースが速くなり、わずか3週間で1万人も増加しています。

広島県内の感染者は250人を超え、7月に入って90人が感染しています。広島市や福山市ではクラスターが発生し、連日感染者が報告されています。また、三原市でも27日に感染者が出て、私たちの近隣でも急速に感染が広がっていることを実感します。



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。

6月から学校が再開したときに、新しい生活様式について各学級で指導があり、**新型コロナウイルス感染症防止の3つの基本**（①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い）について確認しました。

学校再開後の6月は学校全体が緊張感をもって感染防止に取り組んでいましたが、このところ気の緩みがみられるようになってきました。この機会に今一度「新しい生活様式」の実践例を再確認して、緊張感をもって感染予防に取り組みましょう。

学校生活における「新しい生活様式」の実践例
尾道市教育委員会

<感染防止の3つの基本>
① 身体的距離の確保 ② マスクの着用 ③ 手洗い

「思いやりや配慮があるまち尾道」をみんなで創るにっ！
～一人一人が何をすればよいか考えて行動しましょう～

学校生活における具体的な過ごし方 ～ みんなにできる感染予防 ～

- 毎朝の検温と健康チェック
- マスク着用
- 換気チケット
- 手洗い
- 密集回避
- 密接回避
- 密閉回避
- 3つの「密」を避けよう！
(密集[びゅうじゅう])
(密接[みやがや])
(密閉[びんびん])
- 換気
- 体力づくり
- 責任ある行動
- パジャマの洗濯・外出履

～おのちゃんからのお願い～
◇ いじめは絶対に許されないうにゃ！
SNS等による情報の拡散や、誹謗・中傷・差別的な行動はしないようにしましょう。
◇ 感謝の気持ちを大切にうにゃ！
私たちの命や生活を支えている人々への感謝の気持ちを忘れずにうにゃ！

©尾道市立高西中学校 1-1 研修会
マスコットキャラクター BOCちゃん

感染予防のチェック

自分の行動を振り返って、いつもできている(O)、時々できている(△)、できていない(X)で印をつけましょう。

- () ソーシャルディスタンスを意識して人との距離を保っている。
- () 校内では、校門を入ったところからマスクを付けている。
- () 毎朝検温して、生活自己点検表を提出している。
- () 予備のマスクをかばんに入れている。
- () 食事の前や外から校舎内に入る時に石けんで手を洗っている。

夏休みも毎日『生活自己点検表』に記入しよう



新型コロナウイルス対策（感染源を絶つ、抵抗力を高める）として、4月から『生活自己点検表』に毎日体温や健康状態、睡眠や朝食の摂取状況を記録してきましたが、夏休みもこの取組を継続して実施します。

『生活自己点検表』で自分の健康状態や生活習慣を可視化することで、生活リズムの乱れや体調不良を予防し、夏休み中の健康管理に活用してください。

4月以降、皆さんの『生活自己点検表』を毎日確認してきましたが、ほとんどの人が24時までに寝ています。しかし、日付が変わってから寝ている人がいたり土日や連休など休みの日には昼前まで寝ている人もいたりします。

平日と比べて学校が休みの日に2時間以上起きる時刻が遅くなっているのは平日の睡眠時間が足りていない証拠です。週末の夜更かしや朝寝坊は体内時計のリズムが夜型化し、時差ぼけの状態になります。学校がある日もない日も決まった時刻に寝たり起きたりして、生活リズムを整えましょう。

なお、『生活自己点検表』は8月17日以降も使用するので、夏休み中に紛失しないようにしましょう。また、部活の練習に参加するときは、必ず持参して顧問の先生に確認してもらいましょう。

定期健康診断について

児童生徒等の健康診断は、毎学年6月30日までに実施することとされています。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響により実施体制が整わない等、やむを得ない事由によって当該期日までに健康診断を実施することができない場合には、当該年度末日までの間に、可能な限りすみやかに実施することとなりました。

そのため本校では学校医による健診のうち耳鼻科のみ7月中に実施し、その他の健診は次の通り計画しています。（7月27日現在）

- 8月20日：眼科（全学年）
- 8月25日：内科（1年男子・2年AB組男子）
- 9月1日：内科（2年CD組男子・3年男子）
- 9月8日：内科（1年女子・2年AB組女子）
- 9月15日：内科（2年CD組・3年女子）

※歯科未定

なお、女子の内科健診では脊柱をみるためにこれまでは学校の健診用バスタオルを使用していました。しかし、感染予防の観点から今年度は各自が準備して健診に臨むことになりました。（友達のタオルを借りることはできません）

小学校で水泳の時に着替え用に使っていたポンチョ型のタオルが望ましいのですが、ない場合は普通のバスタオルでかまいません。健診日までに準備をしておいてください。