保健だより

ぽかぽか日和

6月　手をきれいに洗おう

呉市立広中央中学校　保健室NO.4
令和２年５月２８日発行

生活リズムを学校モードに！！

長い休みで生活リズムが崩れている人が多いと思います。全国的に自粛も解除され，徐々に元の生活に戻りつつありますが，引き続き，学校では感染症予防の対策を徹底していきたいと思います。

①　毎朝検温し，健康観察カードの提出を！

引き続き，毎朝健康観察に記入し学校へ提出してください。37.5 度以上の場合や，少しでも調子が良くない場合には，無理して登校せず，自宅でゆっくり休むようにしてください。

②「登校したら，まず手洗い！」

朝，教室に入ったら，かばんを置いて，手洗い・うがいをする。
手洗いをしてから授業の準備をするようにしてください。
清潔なハンカチも忘れずにもってきましょう。

③　顔を触らないように意識する

コロナウイルスの感染は、主に「飛沫感染」,「接触感染」であると言われています。接触感染は特に，鼻や口，目などの粘膜にウイルスが付着することで起こります。私たちは，無意識のうちに、目を掻いたり，鼻を触ったりしています。マスクをすることで，自然と顔に触れる回数は減ると言われています。マスクを必ず着用してきてください。

④　十分な睡眠をとり，免疫力が働くことができる体を！

前回のぽかぽか日和にも書きましたが，手洗いうがいをしっかりするのはもちろんですが，自分の体の中の免疫力がしっかり働くことができるようにしておくということが，一番大切になってきます。以下のことをしっかり意識して生活してください。

●十分な睡眠時間を確保すること。
●好き嫌いせずに，何でも食べること。
●しっかりと体を動かすこと。

お家の方へ　　**＊定期の健康診断の日程については決まり次第連絡させていただきます。**

長いお休みの間，お子様は元気で過ごしていましたか？ ご家庭によっては，長時間お家の中で過ごすことで子どもたちだけでなく，お家の方もストレスがたまったり，予定していたことが進まなかったりと，悩まれる時間が増えたのではないでしょうか？学校では，臨時休業中の子どもたちの様子を把握したいと考え，**６月１日〔月〕に臨時休業中の生活・健康についてのアンケートをする予定にしています。**保護者の方も心配なことがありましたら，学校にご連絡をいただけたらと思います。

引き続き，**朝の健康観察はいつも以上に丁寧に行っていただきますようお願いいたします。**６月１日（月）も健康観察カードを持たせてください。体調が悪くなった場合は，年度初めに確認しました，保健調査票の緊急時の連絡先に連絡させていただきますのでよろしくお願いします。