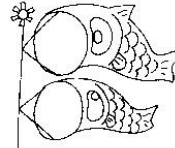


保健だより



益田市立美都中学校
保健室 梅原
2年5月8日 No.2

緑のさわやかな季節となりました。暖かい日が続くようになりましたが、日によっては夏かな！？と思う日もあります。これから、熱中症になりやすい季節になります。今から熱中症にならないように気をつけて元気に過ごしましょう。新型コロナウイルス感染症防止対策により、学校の冷水器は使用できませんので、水筒を持参するようにしましょう。



新型コロナウイルス感染症にまだまだ注意！！

4月にやっと学校が再開になったと思ったら、またすぐに臨時休校…。楽しく過ごすはずだった友だちとの時間がなくなり寂しい思いをしている人、遅れていく勉強への不安をもっている人。そして、規則正しい生活を送ることが難しくなった人や運動不足になっている人もいるのではないのでしょうか？

新型コロナウイルス感染症は、一人ひとりの注意が大切です。皆元気に学校生活を送れるように、一人ひとりが気をつけて生活しましょう。

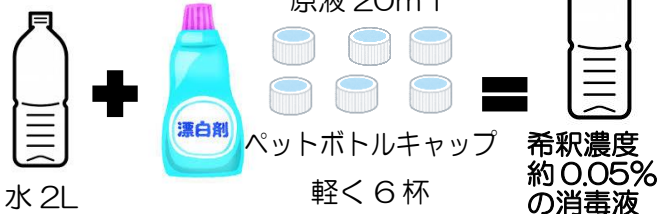
1 「新しい生活様式」

コロナ専門家会議により「新しい生活様式」の具体例が発表されました。学校・家庭でできることは何か考えてみましょう。

| | | | |
|----|--|--|----------------|
| 外出 | マスクの着用。外から帰った時（学校内に入った時）・食事の前にはせっけんでいねいに手洗い。学校では手指消毒も!!! | 人との隔 | できるだけ2メートル離れる。 |
| | 生活 | 毎朝体温測定。こまめに手洗いをする。換気（教室も常に）。症状がなくてもマスクの着用。 | スポーツ |
| バス | | 会話は控える。 | 食事 |

2 感染が疑われる家族がいる場合の予防対策

<消毒液の作り方> ドアノブなどの消毒

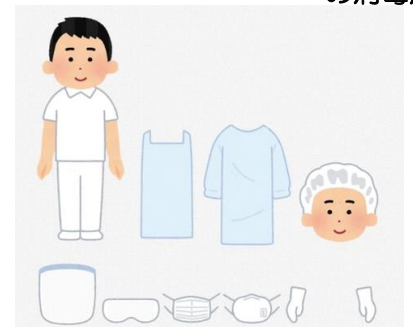


トイレなどの消毒



<消毒方法>

- ①塩素系漂白剤の薄め液を作り、布に浸す。
 - ②ドアノブ、スイッチ、リモコンなど人が触る場所をふく。
 - ③水ぶきで仕上げる。
- ※マスク・ゴム手袋・エプロン・ゴーグル、長靴などの着用が望ましい。
※人には使用しない。
※他の薬品と混ぜない。



| | | | |
|----|-----------------------------------|----|-------------------------------|
| 換気 | 症状がある人は換気ができる部屋で別れて過ごし、こまめに換気をする。 | 看病 | 看病する人は、1人に限定し、1日2回体温測定をする。 |
| 消毒 | リモコンやドアノブの消毒をする。 | 衣類 | 嘔吐などで汚れた衣類は熱湯消毒をする。タオルは共用しない。 |
| 食器 | 食器の共用はしない。 | | |

3 何だか不安だなと思ったら、こんな相談場所もあるよ

こんな悩み事ありませんか？

- 学校が休校して勉強が遅れてしまって心配…
- コロナウイルスが何だか怖いな…
- 友だちと遊べなくて寂しいな…
- 何だか分からないけど、寂しい、不安など

佐藤スクールカウンセラーと話をするだけでもホッとしますよ。

話をしてみようかな？と思った人は気軽に梅原まで。

<佐藤スクールカウンセラーの来校日>

5月15日、19日、26日 午前中



佐藤 朋子 スクールカウンセラー

4 新型コロナウイルスの電話相談窓口は…

【一般】

益田保健所 0856-25-7011
毎朝午前8時半から午後9時まで

【感染が疑われる人】

益田保健所 0856-31-9512
毎朝午前8時半から午後9時まで

参

島根県の新型コロナウイルス情報ホームページとLINE（ライン）公式アカウントのQRコード



特設ホームページ

LINE 公式アカウント

健康診断の結果について

～保護者の方へ～

4月に視力検査と尿検査を実施しました。検査の結果についてお返ししていますが、緊急性があるものではありませんので、新型コロナウイルス感染症がおさまってから受診でも大丈夫です。もし、気になるようでしたら、保護者の判断で受診をお願いします。

診断の結果について

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです。「再検査」や「要精密検査」の結果が出ても病気とは限りませんが、指示に従って検査を受けてください。結果は必ず保健室までお知らせください。

