生徒・保護者のみなさまへ

保健だより

令和2年4月9日　笹原中学校保健室発行　No.1

ご入学、おめでとうございます

ご入学おめでとうございます。こんな状態でも、おめでたいことはおめでたいし、喜びたいことは喜びたい。何事も自粛ムードですが、「楽しみ」「やる気」まで打ち消される必要はありません。感染予防は必要ですが、ぜひ、期待をもって、中学生をスタートさせてほしいと思います。

新型コロナウイルス

いま、わたしたちが取るべき行動

★大勢で集まらない。
★密室空間を避ける。換気をする。
★石けんで丁寧に手を洗う。
★目、鼻、口に手を持っていかない。
★咳エチケット。マスクをする。
★風邪気味のときは、自宅で休む。

とにかく、「手を洗うこと」。一番の対策です。
食事の前、外から帰ってきた時など、こまめに！
ウイルスはどこについているかわかりませんし、無意識のうちにも、手は色々なところに触れています。その手で、目や口を触ってしまうことで、感染します。とにかく、手を洗いましょう！！

新型コロナウイルス感染症は、無症状の場合もありますが、以下の症状が多く見られています。
①37．5度以上の発熱
②咳などの風邪症状、身体のだるさ
③においや味がわからない
自分自身を、家族を、よく観察しましょう。

※ご協力お願いします

健康観察カード

臨時休業期間中の健康管理として、「健康観察カード」を配布します。毎日、体温を測り、発熱や咳などの症状がないか、しっかり確認と自己管理をしてください。
もし、症状がある場合は自宅で静養し、継続するようでしたら、電話でかかりつけ医にご相談されることをおすすめします。学校へもお知らせください。
また、健康状態を把握するために学校から連絡することがありますので、よろしくお願いいたします。

マスクの準備をお願いします！

ウイルスを広げないために、マスクが必要です。なかなか手に入らないマスクですが、手作りすることもできます。別紙保健だよりに、色々な作り方を載せています。ぜひ、参考にしてくださいね。私も色々なパターンで作ってみました。（意外と簡単に作れることがわかりました！）
学校再開時は、マスクの着用が必要です。今のうちに準備をして、晴れて再開したとき、みんなで元気に会いましょう！楽しみにしています。

保健室より自己紹介

保健室からみなさんの心と身体の健康をサポートします、小森由貴と申します。このような状態ですが、みなさんに会えるこの日を楽しみにしていました。
怪我をした時、気持ちがしんどい時、保健室の存在を思い出してくださいね。よろしくお願いいたします。
※今年はパラパラ漫画に挑戦です！