

# 保健だより



令和2年5月1日 笹原中学校保健室発行 No.8

会える日が、また少し延びました

## 臨時休業延長

みなさん、元気に過ごしていますか。休業期間が延長となりました。全ては、ウイルス終息のため、命を守るためです。そのために、今、私たちに求められていることは、難しいことはありません。「手を洗う」、そして「家にいる」。我慢を強制させられると疲れますが、できることに努め、学校再開の日に元気に会いましょう。「いつも通り」って、本当に幸せなことなんです。

### 健康観察表

伊丹市立笹原中学校 年 組 名前 ( ) 普段の体温 ( )℃

※下記の表に体温を記入し、風邪症状等がある場合はチェック(✓)をしてください。  
※休業が完了する以上、または風邪症状等が項目のうち1つでもチェックがある場合は自宅で休養してください。  
症状が継続する場合は学校へ連絡してください。また、ご家族につきましても、症状が継続する場合は学校まで連絡をお願いいたします。

5月	日	曜日	体温	風邪症状				強いかぜ、喉痛、頭痛、腹痛、嘔吐、下痢、発熱、その他	何か気になること	保護者サイン
				発熱	咳	喉痛	その他			
8	金									
9	土									
10	日									
11	月									
12	火									
13	水									
14	木									
15	金									
16	土									
17	日									
18	月									
19	火									
20	水									
21	木									
22	金									
23	土									
24	日									
25	月									
26	火									
27	水									
28	木									
29	金									
30	土									
31	日									

### 毎朝の健康観察を習慣に！

臨時休業中も毎朝の健康観察をお願いします。このピンク色の健康観察表を、毎日の健康管理に役立ててください。

＊朝起きたら体温測定、症状の確認！

＊家族みんなで行うことをおすすめします！

症状が1つでも当てはまる場合は、自宅休養。症状が継続する場合は、学校に連絡してください。ご家族に症状が見られる場合も同様に連絡をお願いします。今の自分の状態を知ることから、健康管理は始まります。また、臨時休業中、学年の先生から体調の確認等で連絡することがあります。合わせて、よろしく願いいたします。

### ※引き続き、予防対策をお願いします

大切なことなので、何度でも伝えます。「石けんで丁寧に手を洗う」「人と会う機会を減らす」「栄養・睡眠をとる」。みなさん、すでにそうしていると思いますが、命を守るために続けましょう。家族にしつこく言い続けるように、皆さんにも言い続けたいと思います。自分も相手も大切に。

### 保健室からひとりごと

ウイルスとの戦いは長期戦となりそうです。予想はしていたものの、しんどいですね。大変です。大変だ、大変だと言いますが、大変とは、「大きく変わる」と書きます。今の状況に不平不満を言いながら過ごすのか、こんな状況だけれど、出来ることを見つけて前向きに過ごすのか。それは、あなた次第です。世の中でも様々なことで変化が問われています。変わるのならば、よい方向に、変えましょう。長期戦とは言えども、近い将来、会えますよ！その日に、お互い、レベルアップしていきたいものです。

できないことを考えるよりも、できることを真面目にやろう。休業中も、ホームページで保健だよりをアップしたいと思います。

ポジティブに  
ヘルシーに

