ほけんだより

札幌市立真駒内中学校　保健室
令和２年 11 月 13 日（金）

★新型コロナウイルス感染症予防のために、今一度 Check を★

1. 毎朝の体温は必ず測りましょう！健康観察記録表への記録を忘れずに。

①登校前の体温測定　②風邪症状等はないかの健康チェックを**必ず**行って登校を。

- ◆いつもの平熱より体温が高いなど、風邪症状はありませんか？
- ◆チェック項目の確認に慣れてきている頃ではありませんか？
- ◆もう１度ていねいに朝の健康を確認し、登校しましょう。

2. ていねいな手洗いを、してますか？

水の冷たい季節になってきました。手洗いの時間も短くなっていないでしょうか？

- ◆登校したら必ず手洗いをしてから学級に入りましょう。
  場所は、１階もしくは自分の学年の階の水飲み場を使用します。
- ◆移動教室の前後、給食前、部活動の前後も手洗いを行いましょう。



清潔なハンカチを持ち歩きましょう。

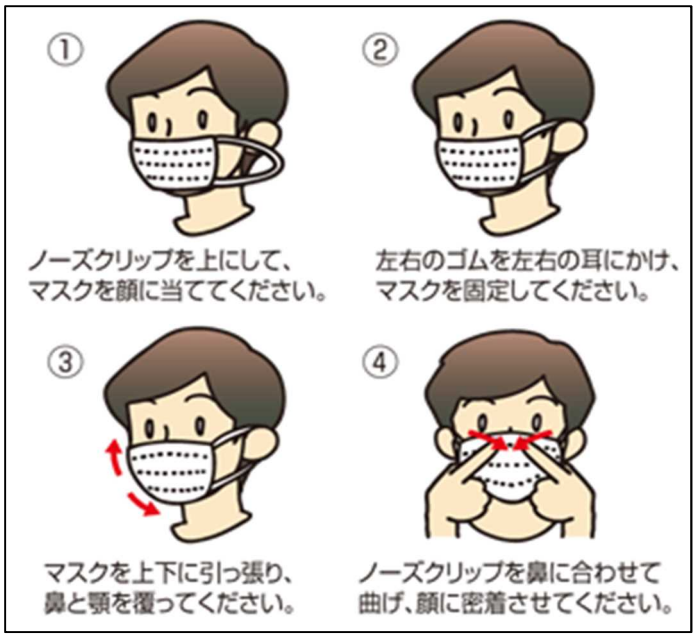


手洗いは、石けんで３０秒（洗い流しは１５秒）

3. 咳エチケットに取り組みましょう！



◆正しいマスクの付け方



毎日のマスクの着用を
お願いします！



4. 換気をしましょう！

休み時間などを利用しましょう。



◆1時間に1回、(5分程度)を目安に窓を広く開けて、換気をしましょう。

寒くなる季節になります。換気で一時的に教室の気温が下がります。冷え対策として、衣服や、インナーなどで調節しましょう。

正しい情報を正しく理解し、思いやりのある行動をとりましょう。

5. 密を避けましょう

人との間隔は1～2m。お互い手を伸ばして届かない距離が推奨されています。一人一人の心がけで感染を防ぐことができます。

休み時間の過ごし方は、大声で会話しない、友達との距離を意識するなど気を付けて。



保護者の皆様　＜早めの情報提供のお願い＞

新型コロナウィルス感染症について、本校では、これからのお子さまの健康と安全を最大限に守り、感染の拡大を防止するために万全に努めてまいります。そのために、早めの情報の提供をお願いいたします。同居のご家族や、お子さまがＰＣＲ検査を受ける可能性がでましたら、学校にご連絡をお願いいたします。