

保健だより*

令和2年(2020年)3月17日

札幌市立宮の丘中学校・保健室

<2年生用>

みなさん、お元気でしたでしょうか。突然の休校で生活面、勉強面などいろいろと困ったことがあったと思います。これからも迷ったり不自由に感じることもあるかもしれませんが、何が大切かを考えて、工夫をしながら過ごしていけたらと思います。今日から分散登校が始まります。生活のリズムを取り戻し、今後の休校明けに向けて体調を整えてください。

登校日の朝は、健康チェック表を記入してください

◇ 登校日の朝に必ず体温を測り、記入してください。また、体調についても症状があれば記入します。登校後に提出してください。

【 2年生登校日：3月19日(木)、24日(火)、25日(水) 】

◇ いつもより体温が高く熱がある場合や、かぜの症状や全身のだるさ、息苦しさなど不調がある場合は、登校せずに休養してください。臨時休業中のため、欠席扱いにはなりません。

年 組 番 名前	いつもの体温 _____ . _____ °C			
月	(例) 3	3	3	3
日	18			
曜日	水			
朝の体温	36.1	.	.	.
咳などのかぜの症状	○			
全身のだるさ				
息苦しさ				
その他の症状	鼻水			

※ 体温を記入し、当てはまる項目があれば○印や症状を書きましょう。

生活のリズムを整えましょう！



○朝起床し、夜更かしをしないように睡眠時間を整えましょう。



○1日3食を心掛け、間食は適度な量にしましょう。

睡眠と食事は、時間が決まっていると体調が整います！

○1日1回はストレッチや掃除をするなど体を動かしましょう。散歩や窓を開けて外の空気を吸うのも気持ちのリフレッシュにつながります。日中に太陽の日射しを浴びることも、大切です。



保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を抑えるための取り組みに、ご理解とご協力をしていただき、ありがとうございます。今後も引き続き、体調管理や健康観察の継続をお願いいたします。

本日から分散登校が始まります。次のことは登校に当たっての大切な内容になりますのでご一読ください。

○ 登校日の朝は健康チェック表に記入し、登校後に提出します。

朝、必ず体温を測り、体の不調がある場合は症状を記入してください。体温を測り忘れた場合は、学校で測定することになります。

○ 発熱、咳、だるさなど風邪の症状がある場合は、登校しないでください。

○ 登校時に発熱や風邪の症状が生じた場合は、下校となります。保護者の方に連絡しますので、連絡先の確認をしてください。

- ・ 緊急時の連絡先が変わっている方は、学校までご連絡ください。
- ・ 都合等で連絡先が変わる日は、お子様に連絡先をお伝えください。

○ 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、次の通りです。

※ 分散登校の日は、「出席を要する日」ではないため、お休みしても出席簿上は「欠席」や「出席停止」にはなりません。

※ 登校にするに当たって該当する項目がありましたら、速やかに学校にご連絡ください。

- 1 新型コロナウイルス感染症にかかった者は、治癒するまでの間
- 2 新型コロナウイルス感染症患者のある家に居住する者は、次のいずれかの日から翌日から起算して14日を経過した日までの間
 - ア 当該患者が治癒した日
 - イ 当該患者と同居しなくなった日
- 3 保健所から濃厚接触者として特定された者は、指定された健康状態の観察が終了するまでの間
- 4 発熱等の風邪の症状が見られる者は、症状が見られなくなるまでの間

※ 次の場合は、救急安心センターさっぽろにご相談ください。

- ・ 風邪症状や37.5℃以上の発熱が4日間以上続いている
- ・ 強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある

救急安心センターさっぽろ TEL「#7119」または「011-272-7119」

受付時間：24時間 年中無休