

ほけんしつ

酒田市立第四中学校
令和2年4月6日

からだと心を守るために!!

新学期が始まります。新型コロナウイルス感染症の流行が心配されますが、今は、ひとり一人ができることをできる範囲でやっていくしかない状況だと思います。コロナウイルス感染症は、命を奪う可能性もある病気です。元気な子ども達が感染し、大人に感染させてしまうことが一番の心配です。自分自身、友達、家族、知り合いなど大切な人のからだと心を守るためできることをしっかりやっていきましょう。

1、 毎日の健康観察(カードへの記入)

健康観察カードを家庭用と学校用の2枚配布します。毎朝、必ず体温測定と健康観察をしてから登校してください。家では、家庭用の健康観察カードに記入し、登校後、教室で同じ用紙に同じ結果を記入して提出してください。発熱、風邪症状があった場合は、登校せずに家庭で様子を見てください。症状が悪化した場合は、受診してください。

新型コロナウイルス感染症は、学校では診断することができません。特に若い人は、重い症状が出にくく、ただの風邪とっていて他の人に感染させてしまう可能性があります。学校での感染拡大を防ぐためにも症状が軽い場合でも登校せず、家庭で様子を見てください。

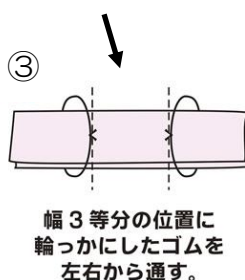
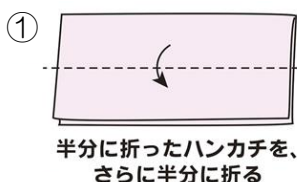
2、 手洗い、せきエチケット

登校後、昇降口で手指のアルコール消毒をするか、教室に入る前にシャボネットを使って手洗いをしてください。(アルコールで手荒れが気になる人は、シャボネットを使っての手洗いで大丈夫です。手を洗った後にハンドクリームをつけるといいです。)

トイレの後、給食前、清掃の後、部活動の前後は、必ずシャボネットを使って手洗いをしてください。その他にも授業の合間に手を洗うといいです。

必要に応じて、マスクを着用してください。なかなか手に入りにくい状況が続いています。ない場合は、作ってみましょう。ハンカチで簡単に作れます。

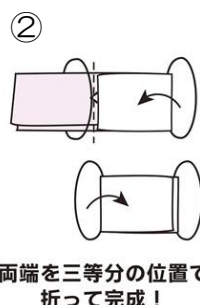
手洗い、ハンカチマスクのためにも常に清潔なハンカチを持ち歩きましょう。(2枚以上持っているとう安心です)



ヘアゴム、手芸用ゴムがおすすめ

ハンカチマスクの作り方

ハンカチとゴムがあればすぐに作ることができます。



せきエチケット

- マスクを着用する
- マスクをしていないときに咳が出る時は、ティッシュ、ハンカチ、腕(肘の内側)で口、鼻を覆い、つばや鼻水が飛び散らないようにする。



3、免疫力を高める生活

本来、みんなが持っている免疫力を最大限に高めるために、



「十分な睡眠」



「バランスのとれた食事」



「適度な運動」



「笑い、笑顔」

を意識して生活しましょう。

4、心の安定

毎日、テレビやネットでは、新型コロナウイルス感染症について様々な情報が飛び交っています。正しい情報を得ることは大切ですが、心配をあおるような情報を繰り返し見たり、聞いたりすることによって、必要以上に不安になったり、恐怖心が増強し、精神的に不安定になったりすることがあります。長時間のテレビ視聴、ネットでの情報検索を控えることをお勧めします。

今は、自分ができるところをできる範囲でやっていくことが大切です。新型コロナウイルス感染症の流行が終息した後にやりたいこと、将来の夢、楽しみを考えながら、そのために今できることを考えたり、実際にやってみてください。必ず、終息後に役立つはずですよ。

休み中、生活リズムが乱れたり、いつもと同じ生活ができず、ストレスを感じた人もいたと思います。不安な事や悩んでいることがあれば、友達や家族、先生、スクールカウンセラーの先生など話ができる人に相談してください。もちろん保健室でもOKです。いつでもどうぞ。

<おうちの方へご協力のお願い>

新型コロナウイルス感染症の流行により、様々な対応が迫られています。今後、息の長い対応が必要になってきます。感染症予防について正しく理解し、安心して生活ができるように、学校、ご家庭で協力していくことが必要になります。一日も早く終息し、おうちの方々も生徒も教職員も元気に元の生活に戻れるよう、ご協力よろしくお願ひいたします。

