

# 保健だより

— No. 1 —

令和2年5月29日

発行：伊良部高校保健室



生徒の皆さん！やっと学校が再会でき、みなさんとまた一緒に学校生活をスタートすることが出来ましたね。

今年度は、皆さんにとって大事な1年になりますね。保健室でもサポートしていきたいと思うので、いつでも声をかけてくださいね！

## 新型コロナウイルス感染症対策～自分を守る＝周りを守る～

### 1. 登校前の健康観察（検温）

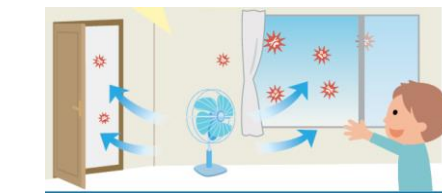
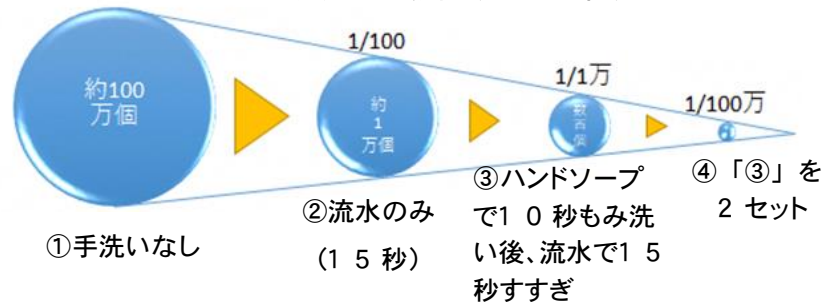
新型コロナウイルス感染症への対策の一つとして、毎朝（登校前）に、自宅にて検温及び健康状態の確認を行います。結果は、『健康観察シート』に記入し、登校後、朝のSHRにて担任の先生へ提出、チェックを受けてください。

※登校前より、体調不良や発熱、風邪症状などがみられる場合は、自宅にて休養し、症状が改善後、登校を再開しましょう。その際は、出席停止となりますので、学校へ連絡ください。また、症状が4日以上続く場合（喘息などの持病がある方は2日以上）は、宮古保健所・医療機関等に連絡し、受診や対応の指示を仰いでください。（薬服用時も含めて）

### 2. 手洗い・換気の実施（休み時間毎）

新型コロナウイルスは、①接触感染 ②飛沫感染が主な感染ルートとなっており、ウイルスがついた手で顔などを触ることで感染します。人は無意識に、1時間に20回程顔を触っているそうですよ。こまめな手洗いを心がけましょう。

※手洗いの効果（イメージ図）

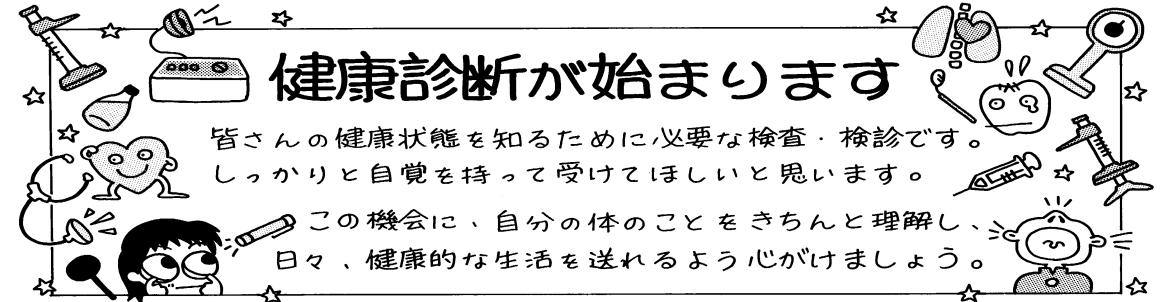


換気は空気の①入口②出口の対面する2方向をあげ、クーラー稼働中も忘れず行ってください。

### 3. マスク着用（熱中症には注意）

学校教育活動においては、通常マスクを着用してください。ただし、体育時や屋外での清掃、作業などを行う際は、熱中症になる可能性が高いため、『人との距離を一定に保った（約2m）』うえで、マスクを外し活動しましょう。

十分な距離が確保出来ない場合は、マスクを着用し、日陰での作業やこまめな休息、水分補給を忘れずに対策しましょう。



実施日	場 所	項 目	備 考
5月27日 ～6月2日	放課後 (三者面談 並行)	保健室 身体 測定	・感染症対策のため、1日1人または2人実施。(三者面談以外の人) ・日程は学級掲示し、測定前日には対象者に『検診の心得』を配布します。
6月10日 (水)	6校時終了 10分前	保健室 内科 検診	・前日に担任の先生より諸注意があるのでしっかり聞くこと。 ・制服で実施 ・感染症対策のため、医師の前に座る前にマスクを外し、検診後は速やかにマスクを着用する。
6月11日 (木)	お昼休み 13:20～	保健室 歯科 検診	・昼食後はよく歯を磨くこと。 (歯磨きを忘れた方は、うがいをしっかり行うこと) ・むし歯等、要受診者はしっかり歯医者さんへ行き、治療をすること。 ・感染症対策のため、医師の前に座る前にマスクを外し、検診後は速やかにマスクを着用する。

※欠席した場合、各自で病院に向き検査を受けることになります。体調不良以外は、なるべく欠席せず、日程通り受けられるようにしましょう。

