

# ほけんだより

令和4年7月20日 横浜市立いずみ野中学校 保健室

夏休み前になり、また感染症の感染拡大が心配になってきました。規則正しい生活をこころがけ、一人ひとり感染症の対策も行ってください。いよいよ明日から夏休みです。こころも体もリラックスできる夏休みにして欲しいと思います。

## 夏休み中の新型コロナウイルス感染症予防について

### ◎ 毎日健康観察をしてください

「2022 私の夏休み」の裏表紙に、健康観察票がついています。

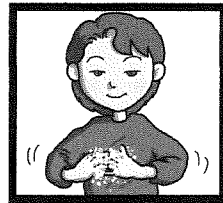
- ・毎朝熱をはかりましょう。
- ・部活動がある日は、顧問の先生に健康観察票を見せてください。
- ・健康観察票は、8月29日（月）、学校が始まる日に、忘れずに持ってきてください。

### ◎ こんなときは外出をひかえましょう。 部活もお休みしてください。

- ・自分の体調が悪いとき
  - ◆ かぜの症状がある
  - ◆ 熱がある
  - ◆ せきをしている
  - ◆ のどが痛い
  - ◆ からだがだるい
  - ◆ 頭痛がある
  - ◆ 息苦しさがある
  - ◆ 下痢・おう吐がある
- ・家族や同居するかたが、新型コロナウイルス感染症の疑いがありPCR検査等を受けることになった場合も、検査結果が判明するまでは、家で健康観察をしてください。

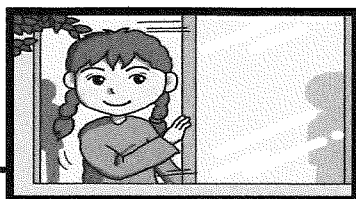
### ◎ こまめに手洗いをしましょう

必ずせっけんを使い、流水で洗い流しましょう。  
ノロウイルスなどは、アルコールではきかないので、せっけんを使って手洗いをすることが大事です。



### ◎ 3密をさけましょう

- ・密接、密集、密閉になる場所や、状況にならないように、気を付けましょう。  
飲み物の回し飲みや、食べながらマスクなしでのおしゃべりはしないように気を付けましょう。



- ・マスクを外しているときは、人との距離をとり、おしゃべりはひかえましょう。
- ・エアコンを使いながら、部屋の窓はあけて換気をしましょう。

## ＜保護者のかたへ＞

### やすみちゅう とき がっこう れんらく 夏休み中も、こんな時は学校に連絡をしてください

- ◎ おこさま しんがた ころな ういる すかんせんしょう ようせい しんだん ばあい  
お子様が新型コロナウイルス感染症（陽性）と診断された場合  
\* If your child has been diagnosed with COVID-19, please contact the school.  
\* 如果孩子本人感染了「新型冠状病毒肺炎」、请务必向学校电话汇报。
- ◎ のうこうせつしよくしゃ けいかかんさつ しじ ばあい  
濃厚接触者として経過観察を指示された場合
- ◎ しんがた ころな ういる すかんせんしょう かんするけんさ PCRけんさなど うけた ばあい  
新型コロナウイルス感染症に関する検査（PCR検査等）を受けた場合

## いずみ野中学校

☎ 045-804-6540

8:30~17:00

土日祝、閉庁期間（8月12日～16日）は、休み明けに連絡してください。

\* しょうじょう はっしょうじき じゆしん びょういんめい いし しじ ぶかつどう さいご とうこう ひ  
\* 症状、発症時期、受診した病院名や医師の指示、部活動、最後に登校した日にちなどを伝えてください。

## ●夏休み後のお願い●

\* お子様の体調が優れない場合、特に発熱、かぜ症状、全身倦怠感(だるさ)、息苦しさがある場合は、無理することなく自宅で休養してください。  
お子様の健康で安全な学校生活には、ご家族みなさんでの健康管理が大切です。  
ご家族で体調の悪い方がいる場合にはより丁寧な健康観察をお願いします。

\* If your child is not feeling well, especially if the child has a fever, feels tired all over or struggles to breathe, please let him/her rest at home. To ensure a healthy and safe school life for all of our students, it is important for all family members to take good care of their health. If someone in your family is unwell, please pay close attention to any changes in their health.

\* 如果您孩子身体不舒服，特别是有发烧、感冒症状、全身无力、呼吸困难的话，不要勉强，请让孩子在家休养。为保证您孩子健康安全学校生活，需要各家庭管理好全家人的健康。如果家里有人身体不适的话，需要更细心的健康观察。