

保護者の方もご確認ください♪

令和2年6月  
横浜市立西柴中学校 保健室

# ほけんだより6月

学校が再開し、一週間が過ぎました。久しぶりの学校生活はどうですか？いつもとは違うスタートで、過ごし方もいつもと違って、楽しい気持ちと一緒に混乱や疲れもあるかと思います。困ったことがあったら、先生やおうちの人に話しましょう。

## ☆身体計測 随時行っています！☆

今年度は身長・体重は体育の授業内で行っています。視力、聴力は教育相談と並行して放課後に行っています。視力検査はメガネ・コンタクトを付けた状態で行います。

## ☆健康診断について☆

今年度は9月以降に行うことが決定いたしました。日程は決まり次第、随時お知らせします。



## ☆今月の予定☆

尿検査 1回目	6月17日(水) 9時回収
尿検査 2回目	6月30日(火) 9時回収

※容器は前日に配ります。

## ☆昼食開始にあたって☆

〇来週から昼食が始まります。感染対策としてランチョンマットやナフキンを活用しましょう！

〇はずしたマスクは、ウイルスが飛んだりついたりしないよう、内側を中に折って、二つ折りでたたみましょう。マスクケースやビニールに入れておくと清潔に保てるのでおすすめです。



## ☆熱中症対策☆

- 飲み物を必ず持ってきましょう。マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくく、熱中症になりやすいです。のどが渇いていなくても、水分補給をしてください。水分補給をするときは、マスクはちゃんとはずすこと。あごにかけない。あごに付着したウイルスがマスクにつきます。
- マスクの着用については、気候に応じて熱中症予防のためには、外すことも必要です。ただ、休み時間や人と会話をするときなどはつけましょう。

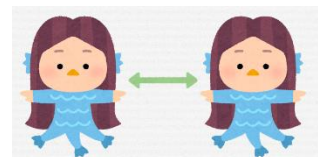


## ☆思いやりの心を忘れずに☆

もしも、まわりに感染してしまった人がいたら・・・その人を傷つける言葉を言ったり、悪者にしては絶対にいけません。ウイルスを100%防ぐことは難しく、誰でも感染する可能性があります。“責める”のではなく“心配”をしましょう。元気になったら会える日を楽しみに待ちましょう。また、コロナウイルス感染症と戦うお仕事をしている人もたくさんいます。感謝すべきなのに、悲しいニュースを目にします。自分自身がその立場にならないとわからない大変さや辛さがあります。感謝の気持ちや、尊敬の気持ちを忘れないでください。あとは、何よりも、みんなが笑顔でいることです！笑顔は免疫力を上げる効果があるのです。

## 西紫中学校 新しい生活様式 10か条

- ① 毎朝、体温をはかり健康観察カードを持ってくる。
- ② 体調が悪ければ無理せず休む。
- ③ マスクを忘れずに。
- ④ 自分の席以外に座らない。
- ⑤ 物の貸し借りをしない。(忘れ物がないように！)
- ⑥ 手を石けんでこまめに洗う。
- ⑦ 昼食時は机の上にランチョンマットやナフキンを敷く。
- ⑧ 自分の出したゴミは持ち帰る。
- ⑨ のどが渇いてなくても水分補給をする。
- ⑩ 人との距離を1m以上とる。



## ☆おうちの方へ保健室からのお知らせ☆

- 保健調査票の提出がまだの方は、今年度分をご記入のうえ提出をお願いします。
- 日本スポーツ振興センター災害給付金の支給が、ただいま遅れています。給付されましたらご連絡いたします。