

保健だより 6月

県立大宮東高等学校
保健室
令和2年6月1日



6月になってしまいましたが、ご入学・進級おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、臨時休校が続いていましたが、体調はどうか？休みが続くと生活リズムが崩れがちになります。ウイルスに負けない身体を作るためにも、いつも以上に「食事」「運動」「睡眠・休養」に気をつけて生活してくださいね。

保健室を利用するときは…

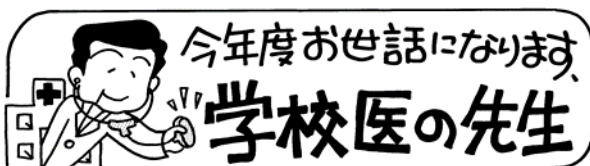


大宮東高校では、保健室利用の決まりがあります。利用の際は、守ってください。

保健室では、怪我をした場合に病院へ行くまでの応急処置を行います。

体調が悪くなった時の休養は、原則1時間以内です。また、飲み薬は一切渡していませんので、必要な人は必ず自分で用意してください。

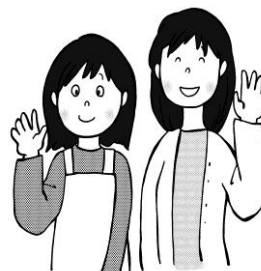
全校のみなさんが使う保健室です。マナーを守って来室しましょう！



内科：宇井万津男 先生
内科：青木厚 先生
眼科：齋木裕 先生
耳鼻科：大出茂典 先生
歯科：本多克次 先生
薬剤師：小河原覚 先生

本校の保健室では、2人体制で対応しています。

1年間、みなさんが元気に学校生活を送れるように、保健室からお手伝いしていきたいと思えます。



加藤と金子です。
1年間、よろしくお願ひします。

お知らせ

- ① 定期健康診断日程は、現在未定です。わかり次第、連絡します。
- ② 慢性疾患（心臓疾患、腎臓疾患、アレルギー疾患等）で通院している人は、学校生活管理指導表を保健室まで提出してください。

新型コロナウイルス感染症予防について

学校は集団で生活するため、感染症が流行しやすいです。自分、家族、友人、みなさんの大切な人を守るために、一人一人が感染予防に努めていくことが重要です。以下のことを守って過ごしてください。

① 毎朝、登校前に体温を測ってきてください。

朝起きたときに、普段と違う様子がないか、風邪症状がないかを確認し、健康観察カードに体温を記入してください。体調が悪いときは無理をせず、休みましょう。登校後、体調が悪くなった場合は無理をせず、先生に申し出てください。帰宅後、夕方にもう一度測ってください。

② マスクをつけて登下校してください。

登下校時、授業中は必ずマスクを着用してください。

布マスクを2枚配布する予定です。そちらも活用してください。

また、夏に向けて気温が上昇してきました。水分補給をこまめに行い、熱中症に注意してください。

③ 必ず石鹸で手を洗ってください。

流水で手を洗っただけでは手に付いたウイルスや汚れを落とすことはできません。必ず石鹸をつけ、正しい手洗い方法で手を洗ってください。

また、ハンカチ・タオルを用意するようにしてください。ハンカチ・タオルの共用はしないでください。

④ 教室の換気をしてください。

授業中は原則、対角線上の窓・ドアを開けたまま、休み時間はドアを開けたままにします。エアコン使用時も同様です。クラスで協力して行ってください。

⑤ 人との距離に気をつけましょう。

感染症を予防するための人との距離は1m以上必要です。特に、話すときや昼食のときには注意するようにし、あまり近づきすぎないようにしてください。

⑥ 校舎内は左側通行になります。

人との接触を避けるため、校舎内は左側通行になります。守るようにしてください。

⑦ トイレ、水道場の使用方法が変わります。

トイレの扉の前にラインが引いてあります。中に入って待つのではなく、そのラインに沿って待つようにしてください。

水道場では、人との間隔をあけるため、使用できる水道が限られています。利用する前には注意し、間隔をあけて待つようにしてください。

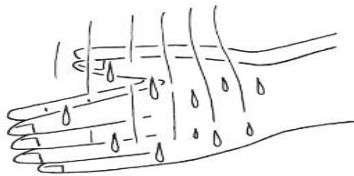
こんなマスクのつけ方 していませんか？



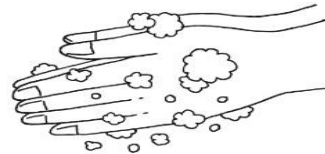
感染症が流行する時季…手洗い再チェック！

手洗いの方法・流れ (③・⑤・⑥・⑦は両方忘れずに)

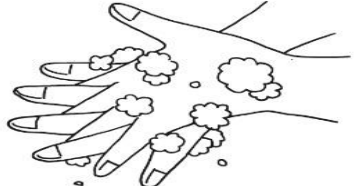
① 全体を軽く水で洗い流す



② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる



③ 手の甲をもう一方の手で洗う



④ 両手を組み、指の間を洗う



⑤ 親指をもう一方の手でねじるように洗う



⑥ 指先をもう一方の手のひらに立てて洗う



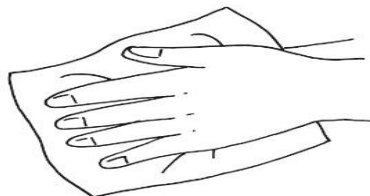
⑦ 手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑧ 流水で石けんの泡を確実に洗いおとす



⑨ 清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る



※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に！

※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後は必ず手洗いを！

