

保護者様もご一読ください

# 保健だより\*6月特別号

2020年6月15日  
常翔学園中学校・高等学校  
保健室



## 新型コロナウイルス感染症の予防について

北館1階のエレベーターホールのポスターの掲示のとおり、学校でも新しい生活様式の徹底をお願いしています。改めて、以下のような注意をお願いします。

### ■マスクを忘れないようにしましょう！

ひもが切れたり、落としたりすることもあるので、カバンの中には2~3枚のマスクを毎日入れておきましょう。



コロナに  
負けない!



### ■食事でマスクを外した時は、ポケットにしまおう！

もしも、ウイルスが付いたマスクをあちこちに置いてしまったら、感染を広げてしまうかもしれません。口に当てていた側を内側にし、2つに折りたたんでポケットにしまいましょう。かわいいマスクケース(ジッパー付きの袋も可)を用意するのもいいですね！

### ■マイボトル(水筒)を用意しましょう！

熱中症のような症状の生徒が増えています。こまめな水分補給、感染防止対策のためにも水筒の準備を忘れずに！

### ■生活リズムを整えましょう！

休校期間中に生活リズムが乱れた人が多いようです。睡眠不足で免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなります。また、熱中症にもなりやすくなります。早寝早起きし、規則正しい生活を心がけましょう。

**熱中症**  
今日の**危険度チェック**

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- カゼ気味ではないか?
- 寝不足ではないか?
- 水分はきちんととっているか?
- 運動を普段からしているか?(久しぶりではないか?)

当てはまる日は  
気をつけよう!

## 保護者の方へ

### ■登校前の健康観察のお願い

登校前の検温の声掛けをお願いいたします。また、発熱等のかぜ症状がないかを確認してください。

《発熱等かぜ症状》

微熱(普段の体温より高い状態)、発熱(体温が37.5℃前後より高い状態)以外に咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、匂い味がしない、頭痛、関節痛、下痢、嘔吐等の平常と異なる体調全般

### ■健康観察の記録について

配付した健康観察表は、ご家庭で記入いただき、健康状態を記録してください。

健康観察表は4週間保存していただきますよう、お願いいたします。

コロナウイルスの感染者が出た場合など、遡って体温をお聞きする可能性があります。ご協力をよろしくお願いいたします。

### ■同居のご家族が《新型コロナ受診センターに相談する目安》に該当する症状がみられる場合

《新型コロナ受診センターに相談する目安》については、以下の通りです。このような症状が、ご家族に見られた場合は、生徒の登校を控えていただきますようお願いいたします。

《新型コロナ受診相談センター(帰国者・接触者相談センター)に相談する目安》

☆息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆重症化しやすい方※で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合。

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

(症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤を飲まなければならない方も同様です。)