

保健室から



スマイル

香南中学校
令和3年9月1日 No.7

いよいよ2学期スタート!



長い長いと思っていた夏休みも終わり、
今日から新学期がはじまりました。

休みモードから、学校モードへ心と体の
切り換えは大変だと思います。

夜は早く寝る、朝食を食べる。まずは
生活リズムを整えることから始めましょう♪

長いお休みをもらっていましたが、
今日から復帰しました。養護
教諭の今橋です。

9月6日(月)までは、水野先
生と2人体制です。

よろしくお願いします♪

まだまだ暑い日が続きます!

9月に入りましたが、日中は暑い日が続きそうです。さらに、マスクをしているので熱がこもりやすくなっています。引き続き熱中症にも気を付けてください。体調を崩さないように、下の3つのことを意識してみてください。

①のどが渇く前に、水分補給をしよう

☆水筒を持参しましょう。(人の水筒は飲まない×)

☆運動前にも必ず水分補給をしましょう。

☆たくさん汗をかいたときは塩分補給も忘れずにしましょう。



②規則正しい生活を送ろう

☆朝食をしっかり食べてきましょう。

☆早寝、早起き! 質の良い睡眠で1日の疲れをとりましょう。



③体調が悪い時は無理をしないこと

☆毎朝の健康観察表を配付しています。登校する前に、検温を行ってください。発熱や体調不良がみられるときは、無理をせず休養してください。

新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス拡大が続いており、県内でも感染が広がっています。それに伴い、引き続き、毎朝の検温・マスクの着用・換気をお願いします。

また、不要不急の外出をできるだけ控えるなど、一人ひとりが心がけて過ごしましょう。学校では、手指消毒を正面玄関、各教室、体育館などに設置しています。まずは、石けんで手洗いをすることが大切ですが、手指消毒も使用してください。

さらに、食事のときにはマスクを外すので感染リスクが高まります。給食のときは、間隔をとり、前を向いて静かに食べましょう。台ふき係りの人は、給食台、教室の机を消毒しましょう。

学校から「毎日の健康観察表」を配布しています。毎朝、検温測定と記録をしてください。毎日記録をして、自分の体は自分で管理していきましょう。



また、かぜ症状が続く場合や、濃厚接触者になった場合に参考にすることがあります。学校へ提出する必要はありませんが、毎朝、必ず記入をお願いします。検温を忘れていた場合は、朝、学校で検温してください。

～ご協力お願いします～

学校でもこれまで以上に感染防止に気を付けて取り組んでいきます。朝、体調が悪い時は無理をせずに休むようにしましょう。また、学校で具合が悪くなった場合は、熱がなくても自宅で休むようお願いすることもあります。ご協力よろしくお願いします。

感染は、「いつでも・どこでも・だれにでも」起こりうることです。互いを思いやる気持ちを持って過ごしましょう。



治療が終わったらお知らせください!

1学期に、健康診断の結果をお知らせしています。夏休み中に、治療がすんだ人は治療報告書を担任の先生へ提出してください。「保健室から」の茶封筒も一緒に返してください。大切な体のことですので、まだ受診できていない人は、時間を見つけて早めに受診しましょう。