

# ほけんだより 7月

白井市立七次台小学校  
保健室 7月号  
令和2年6月30日

学校が再開して1ヶ月がたちました。少し疲れもでてくるころではないでしょうか。

## 感染症予防対策について

- 引き続き、登校前の健康観察をお願いします。
- 登校の際はマスクの着用（咳エチケット）をお願いします。
- 学校生活での手洗いの回数が増えますので、毎日、清潔なタオルやハンカチを持参してください。
- 学校では登校後、外から戻った後、給食前、トイレ後等に児童全員が確実に手洗いを行っていきたいと思っています。ご家庭でもご指導のほどよろしく願いいたします。
- 登校後、体調不良の症状が現れましたら、原則早退の措置を取らせていただきます。ご協力お願いいたします。
- 発熱など体調がすぐれない場合は無理をせず、ご自宅で様子をみてください。



### 〈登校前の健康観察のお願い〉

- ①記載もれや印もれがないようにお願いします。  
**サインは不可となります。**
- ②(1)～(5)の項目で、症状がなければ(✓)の記入をしてください。
- ③ペンでの記入をお願いします。

**昇降口前での確認を行い、カードの忘れや記載もれがあった場合は、体育館にて検温・健康観察を行い、体調を確認してから教室に入ります。カードの忘れや不備がないようにご協力ください。**

## 【マスクの着用について】

無症状の感染者も他者へ感染させる恐れがあるので、学校生活において、マスクの着用をお願いします。

### ①マスクの正しい付け方

正しいマスク着用

効果のないマスク着用

表面には触らず耳付近のゴムひもを持ってつけたり、はずしたりします。

### ②マスクの保管方法

- ☆一時的にあごにつけたままにすることやポケットに入れて再利用することなどはしないようにしてください。口をつける側も汚染されてしまいます。
- ☆給食などではずす時は、タオルの上やビニール袋、ジップロック等に入れて置きます。床などに落とさないように気をつけてください。

### ③熱中症等に気をつけよう

- ☆マスク内の湿度があがるため、喉の渇きを感じにくくなり、知らないうちに脱水症状が進んでしまいます。
- ☆走るなど激しい運動は、呼吸がしにくくなるため、低酸素の状態になります。
- ☆喉が渇いてなくても、こまめな水分補給をしてください。熱中症のような症状など体調が悪くなったら、我慢せず、すぐに知らせることをご家庭でも伝えてください。



十分な睡眠や栄養  
ある食事など日頃の  
積み重ねも大切  
です！！