

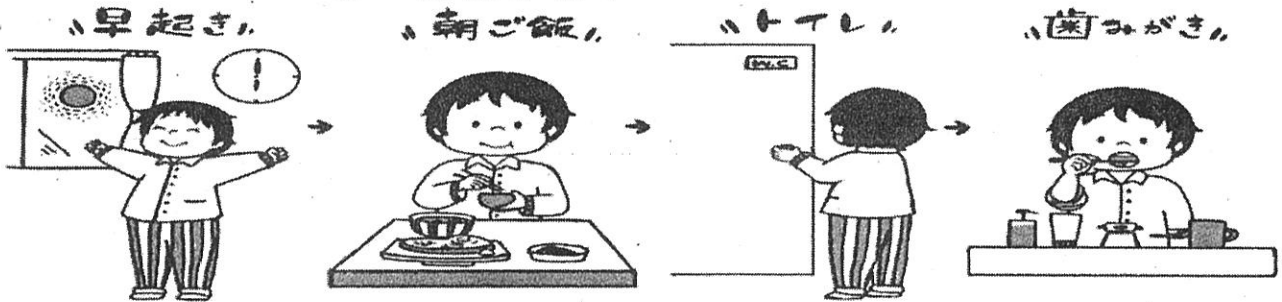
# ほけんだより <sup>がつ</sup>5月

令和2年5月8日  
滝ノ水中学校 保健室

今年度は、田島 と宮川 が養護教諭として子どもたちが健やかに成長できるよう支援させていただきます。今年度も、ほけんだよりには、皆さんの生活に役立つ健康情報や大切なお知らせを載せていきます。ぜひ保護者の方とも一緒に読んでください。

## 元気に学校生活を送るために～余裕のある朝を過ごしましょう～

### 朝の生活習慣は整っていますか？



#### 【保護者様・生徒の皆さんへのお願い】

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、「5月 健康観察カード」を裏面に載せました。朝の健康観察にご活用ください。**食事の前、トイレの後、口・鼻・目を触る前・触った後、マスクを触った後**は、手を洗いましょう。また、学校は、集団で生活します。校内の誰もが手を触れる可能性がある物や場所を使う場合は、使用する前後に手洗いをしてください。手洗いの回数が増えるとハンカチが湿ってしましますが、濡れたハンカチやタオルは菌の温床になるので、ハンカチを2枚用意するなど工夫しましょう。

**規則正しい生活で基礎体力や免疫力を保ち、感染拡大防止のために行動しましょう。**  
ひとりひとりの心掛けが感染予防には大切です。滝ノ水中の健康をみんなで守りましょう。



睡眠・栄養（食事）  
をしっかりとる

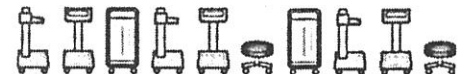
手洗い・うがいをする

人ごみに出かけない

ストレスをためない  
（気分転換する）

### ◇健康診断等でお世話になる学校医の先生方◇

今年度の健康診断予定は、決まり次第お知らせします。



- 学校医（内科）
- 学校医（眼科）
- 学校医（耳鼻咽喉科）
- 学校医（精神科）
- 学校歯科医
- 学校薬剤師

- 松川 幸平先生（みどり松川クリニック）
- 中村 直人先生（滝の水眼科クリニック）
- 小出 純一先生（小出耳鼻咽喉科）
- 古井 景 先生（愛知淑徳大学）
- 山口 公也先生（山口ファミリア歯科）
- 花井 利記先生（樋口薬局）

# 5月 健康観察カード

〔名前

〕

〔平熱

℃〕

保護者の皆様へ

- 家庭で毎朝登校前に検温及び風邪症状の確認をしてください。その際、この健康観察カードをご活用ください。
- 風邪の症状や**37.5℃以上**の発熱がある、または強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある等の症状が見られる生徒は、自宅で休養してください。
- ※ 風邪症状で学校を休むときは、出席をしなくてもよい日（出席停止）となり、欠席扱いとなりません。
- ハンカチやティッシュペーパーを持参してください。
- 手洗い・うがいを確実に行ってください。
- 手作りマスクなど、できる限りマスクを着用して登校してください。

日付		朝の体温	風邪症状	
			ありの場合は（ ）内に症状を記入	
8日	金	. °C	なし	・ あり（ ）
9日	土	. °C	なし	・ あり（ ）
10日	日	. °C	なし	・ あり（ ）
11日	月	. °C	なし	・ あり（ ）
12日	火	. °C	なし	・ あり（ ）
13日	水	. °C	なし	・ あり（ ）
14日	木	. °C	なし	・ あり（ ）
15日	金	. °C	なし	・ あり（ ）
16日	土	. °C	なし	・ あり（ ）
17日	日	. °C	なし	・ あり（ ）
18日	月	. °C	なし	・ あり（ ）
19日	火	. °C	なし	・ あり（ ）
20日	水	. °C	なし	・ あり（ ）
21日	木	. °C	なし	・ あり（ ）
22日	金	. °C	なし	・ あり（ ）
23日	土	. °C	なし	・ あり（ ）
24日	日	. °C	なし	・ あり（ ）
25日	月	. °C	なし	・ あり（ ）
26日	火	. °C	なし	・ あり（ ）
27日	水	. °C	なし	・ あり（ ）
28日	木	. °C	なし	・ あり（ ）
29日	金	. °C	なし	・ あり（ ）
30日	土	. °C	なし	・ あり（ ）
31日	日	. °C	なし	・ あり（ ）

毎朝の健康観察にご活用ください。学校への提出は必要ありません。