

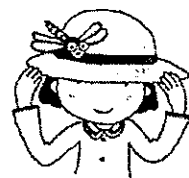
保健だより 9月号

愛西市立佐織中学校
保健室
R3. 9. 1

～9月の保健目標：自分の体を鍛えよう～

夏休み中は大きなけがや病気をせずに、楽しく過ごせましたか。ぜひ、みなさんの楽しかった思い出を聞かせてくださいね。

さて、まだまだ日中は、熱中症が心配です。お茶やスポーツドリンクを、毎日持ってきてください。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分の補給し、熱中症を予防しましょう。



保健目標：自分の体を鍛えよう



新型コロナウイルス感染症については、デルタ株への置き換わりが進む中で、全国的に新規感染者数が増加しています。変異株であっても、3密の回避、マスクの適切な着用、手洗いなどの基本的な感染予防対策が有効とされており、デルタ株においても同様です。引き続き、自分たちができる感染予防を確実に行って、みんなで元気に過ごしましょう。

① こまめな手洗い



- ・登校後
- ・トイレの後
- ・給食前
- ・掃除の後
- ・共用の物を触った後

石けんで30秒かけて
こすり洗いしよう。

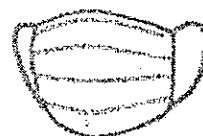
② うがい・歯みがき



☆うがいは
少ない水で
低い位置か
ら吐き出す

歯みがき中は、飛沫が飛びや
すいのでおしゃべりしない。

③ マスクの適切な着用



マスクを外したとき

- ① おしゃべりしない
- ② 身体的距離をとる

④ 睡眠・運動・3食 バランスのとれた食事



体の抵抗力を高めるため、規
則正しい生活を心がけよう。

翌日に疲れを残さないよう、
たっぷり睡眠をとってね。

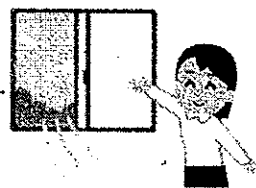
⑤ 体調が悪い時は 自宅で休養する



- ・発熱
- ・倦怠感
- ・のどの違和感
- ・普段と少しで、
も異なる体調

体調が悪いときは、症状が
無くなるまで、自宅でゆっく
り休んでね。

⑥ 換気



教室の天窓は、
対角4か所20cmずつ
開けておこう。

【参考文献】

「小学校、中学校及び高等学校における新学期に向けた新型コロナウイルス感染症対策の徹底について」文部科学省
「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」日本学校歯科医会

ワクチン接種について

ワクチン接種について、みなさんに知っておいてほしいことがあります。



ワクチンの接種は強制ではありません。なぜなら、身体的な理由や様々な理由によってワクチンを接種することができない人や、接種を望まない人もいるからです。

感染症に対する不安や恐怖心から、人は本能的に「自分からウイルスを遠ざけよう」という気持ちが生じやすいと言われています。その気持ちはごく自然なものであり、誰もが感じるものだと思います。

しかし、接種を受けるまたは受けないことによって差別をすることや、周囲にワクチンの接種を強制することがあってはいけません。

接種を終えた人も、望まない人も、全員が安心して過ごせる学校であることを願っています。そして、なによりも、心優しい佐織中のみなさんを信じています。

なお、新型コロナワクチンを接種するため、または副反応と思われる体調不良のために欠席等する場合も、「欠席」とせず、「出席停止」とするなどの柔軟な対応をしますので、保護者の方を通じて、学校に連絡してくださいね。

おうちの方へ



新型コロナウイルス感染症について

8月には愛知県で過去最高の感染者を記録するなど、愛知県の感染者が増加傾向にあり、愛西市内でも児童生徒及びその家族に感染が確認されております。学校においても、感染拡大防止の対策をより一層行ってまいります。ご家庭におかれましても次の点にご注意いただき、引き続き、感染拡大防止の取組にご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

- 学校へ登校する際には、検温と健康観察を行ってください。
- お子様本人の場合だけでなく、同居のご家族に発熱、かぜなどの症状が見られる場合は、お子様の登校は控えてください。★
- 同居のご家族等が濃厚接触者に特定された場合は、検査でそのご家族の陰性が判明するまで、お子様の登校させないでください。★
- お子様に発熱などの風邪症状があり、すぐに治まった場合（例：前日夜に発熱、翌朝解熱）でも、念のため1日程度、登校を控え受診することをご検討ください。★

新型コロナワクチンを接種するため、または副反応と思われる体調不良のために欠席等をする場合も、上記★の場合も、「欠席」とせず、「出席停止」とするなどの柔軟な対応をしますので、学校に連絡をお願いいたします。

また、校内での感染拡大を防止するため、学校で体調が悪くなった場合は保護者の方に連絡の上、早退をしていただきます。確実に連絡がとれるよう、連絡先が生徒個票記載と異なる場合は、お子様に伝えておくなどご協力をお願いいたします。