

# ほけんだより



かまだちゅうがっこう  
鎌田中学校  
ほけんしつ  
保健室 No.11  
2020.8.25 (火)

まだまだ暑いよ。



なつやす あけ がっこうせいかつ  
夏休みも明け、学校生活がはじまりました。  
みじか やす  
短い休みでしたが心身共に休めることができましたか。  
あつ ひ あつ ねつちゅうしやう かんせんしやう ちゆうい  
まだまだ暑い日が続きます。熱中症や感染症に注意しながら、  
たいちやうかんり おこな  
体調管理を行いましょう。また、こまめな水分補給、状況に合わせ  
たマスクの着用、十分な休養も忘れないでくださいね。

## かんせんしやうよ ぼうたいさく にちじゆうせいかつ 感染症予防対策として～日常生活～

とうこうまえ けんおん けんこうかんさつ てつてい ねが  
◎登校前の検温カード、健康観察の徹底をお願いします。  
とうこうまえ うち たいちやうらんりやう ほつねつとう か げしやうじやう ばあい やす  
→登校前のお家で体調不良・発熱等の風邪症状がある場合には休みましょう。(この場合、欠席扱いに  
はならず、しゅつせきていし あつか  
出席停止の扱いになります。)

## かんせんしやうよ ぼうたいさく ほけんしつ 感染症予防対策として～保健室～

ほけんしつ りんせつ そうだんしつ はつれつ そうだいしゅ たいきぼしや  
保健室に隣接している相談室を「発熱・早退者の待機場所」として利用しています。  
ちいき じやうきやう  
地域の状況によっては、保健室内も感染症予防対策として室内を分けて使用するよう考えています。  
①けが・相談の等のたいおぼしよ たいちやうらんりやうしゅ いちじてき きやうじやう ぼしよ へや くぎ しやう  
①けが・相談の等の対応場所、②体調不良者が一時的に休養する場所と部屋を区切り使用します。  
ほごしや かた  
～保護者の方へ～  
がっこう す ごして さい か げしやうじやう いきぐる つよ いたるさ いがい つうじやう こと からだ ぶちやう  
学校で過ごしている際に、風邪症状、息苦しさ、強いだるさ以外で、通常とは異なる体の不調がみられ  
る場合にも、そうだい そち  
早い措置をとらせていただきます。(保健室で一時間休養し体の不調が回復せず、教室への  
ふっさき むすか ばあい  
復帰が難しい場合にも、早退の措置をとります。)  
そうだい そち ばあい ほごしや かた かなら れんらく  
早退の措置をとる場合は、保護者の方へ必ず連絡をします。ご理解とご協力をお願いします。

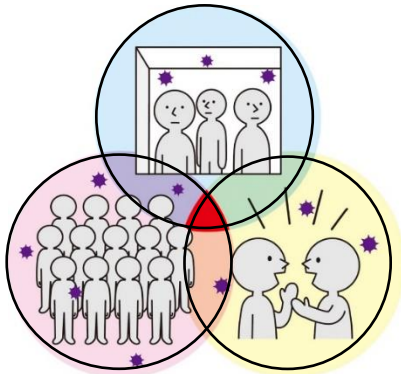
## しやうじやう て ちゆうい こんな症状が出たら注意しましょう！

せき はつねつ か ぜしやうじやう  
・咳や発熱などの風邪症状  
つよ いきぐる  
・強いだるさや息苦しさ  
あじ  
・味やにおいがわからない  
これらのしやうじやう ばあい とうこう みあ  
これらの症状がみられる場合には、登校を見合わせ  
てください。これらの欠席については、欠席扱いとは  
ならず、しゅつせきていし あつか  
出席停止の扱いとなります。  
とうきよか そく しやうじやう ばあい  
なお、同居家族にこのような症状がみられる場合は、  
がっこう れんらく ねが  
学校へ連絡をお願いします。

しやうじやう つづ ばあい  
このような症状が続く場合は、かかりつけ  
きこくしや せつしよくしやそうだん  
や帰国者・接触者相談センター  
まつさかほけんじよ  
(・松阪保健所:Tel.0598-50-0518)  
みえけんききゆうきゆういりやうじやうほう  
(・三重県救急医療情報センター:  
Tel.059-229-1199)  
そうだん  
に相談してください。  
しりやう まつさかし ききゆうきゆういりやうあんない  
(資料)松阪市HP、救急医療案内  
りめん  
裏面もあります→

ひとり  
一人ひとりの行動に意味がある！～今一度確認しよう！～

みなさんには今一度、感染症予防対策についてしっかり考え、行動し、継続・習慣づけていきましょう。

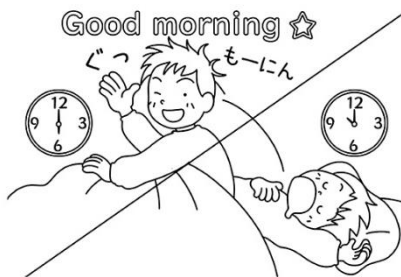


- ・密閉した空間にしない！（換気は常時します）
- ・密接を避ける！（会話の密接を避け、マスクを着用しよう）
- ・密集しない！（多数の人が集まる場所は控えよう）

きそくただい せいかつ めんえきりよく じぶん せいかつ いまいちどみなみ  
規則正しい生活で免疫力アツ！自分の生活を今一度見直そう！

毎日3食きちんと食べる

早寝して毎日決まった時間に起きる



朝、決まった時間に排便をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス



継続して適度な運動をする



さいご けんこうしんだん けっか  
★最後に健康診断の結果について…

けんこうしんだん けっか し  
★健康診断の結果のお知らせについて★

◎健康診断の結果から医療等の受診が必要な方は、かかりつけ医とご相談の上、受診をお願いします。また、受診結果のお知らせは学校へ提出ください。

◎定期検診や精密検査等で「学校生活管理指導表」をお渡ししている人は、検査終了後、学校へ「学校生活管理指導表」の提出をお願いします。

※検査を受けていない人は、かかりつけ医とご相談していただき、提出をお願いします。

◎ご不明な点やご相談がある方は、保健室までご連絡ください。