

ほけんだより

笑顔いっぱい

熱海市立多賀中学校 保健室
令和2年6月1日

新しい学校生活様式を身に付けよう！

ウイルスから自分と友達を守るために、新しくなった生活様式を実践しましょう。

朝起きてから、家で



登校中

★友達との会話は控えよう。登校途中に、暑くて苦しくなったら、途中で休憩し、水分補給をしましょう。

学校に着いたら



- ① 玄関にいる先生が、健康観察カード（検温）の実施について確認します。（忘れた人は食堂で検温します。）
- ② 玄関でアルコール消毒をします。（手荒れしてしまう人は石鹸での手洗いを必ずおこなってください。）
- ③ 教室で担任が、健康観察カードを回収・確認します。
- ④ 調子が悪い人は、保健室で相談する。（体調不良者は帰宅）

授業中



- ① とんりの人と席をはなして、授業を受ける。
- ② 友だちと、顔を近づけて話したり、体をくっつけたりしないで、離れて学習する。
- ③ 体育以外は、マスクをする。
- ④ 授業中も窓と出入り口を少しあけておく。（寒ければ上着を着る）



休み時間



- ① すべての窓を開けて、空気を入れ替えましょう。
- ② 体育の前後、特別教室で活動する前後、トイレの後は、必ずせっけんできれいに手を洗いましょう。
※共有する教具に触れる前にも、手を洗うことが大切です。
- ③ おたがいに、離れて静かに過ごしましょう。
※1m～2mの社会的距離が必要になりました。



給食の時間



- ① 給食前は、必ず、せっけんで丁寧に手を洗ってから、アルコール消毒をしましょう。手が荒れやすい人は、手洗いだけでもいいです。
※水道で手を洗う時も、順番を待つ時も、社会的距離をとりましょう。
- ② 体調が悪い人は、配膳の当番をしてはいけません。
- ③ 向かい合わず、話はせず、静かに味わって食べましょう。
- ④ 食べ終わったら、マスクをして静かに過ごしましょう。
- ⑤ 食べたあとの片づけも、密集しないようにしましょう。

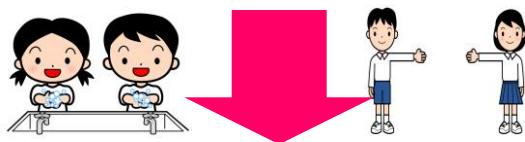
昼休み



- ① 給食を食べ終わった後も、手を洗いましょう。
- ② 教室で活動をする場合は、窓を開けたままにしましょう。
- ③ グラウンドで体を動かす場合など、教室に入る前に、しっかりと手を洗いましょう。
- ④ 口腔衛生を高めるために、歯みがきをしましょう。（できない場合は、ブクブクうがいしましょう。）
- ⑤ 友達と話す時は、マスクをして1～2m離れましょう。

※裏面に続きます！

清掃・放課後



部活動

- ① 感染症の予防のため、清掃の仕方が変わりました。清掃用具を共有するため、**清掃の前**と後に、手を洗います。また、多賀中スタンダードである「黙働清掃」を守りましょう。そして、清掃の当番でない生徒は、友達を待たずに、下校しましょう。
- ② 一日に一回は、教室のドアノブやスイッチ、水道の蛇口、階段の手すりなどを、先生たちで消毒します。

- ① 部活動の道具は、みんなが共有してられるため、部活動の前にも、手洗いをしましょう。
- ② 部活動でも、人との距離や、換気に気をつけましょう。
- ③ 部活動が終わった後も、手洗いをしましょう。

【心の健康について】

私たちは今まで、自粛生活を送ってきました。学校が再開し、新しい環境へ適応していくことは、自分が考えているより、心に負担がかかっていることがあります。すぐに学校に通う生活に戻れる人もいれば、そうでない人もいます。何度も繰り返される環境の変化に疲れている人や、感染症の不安を抱えている人もいるかもしれません。ちょっと、いつもと違う自分を感じたら、お家の人や学校の先生など、大人に助けを求めてください。学校には、心の専門家のスクールカウンセラーもいますよ！

心の様子についての項目を☑チェックしてみよう！

- | | |
|---|--|
| ☐ 寝る時間と起きる時間が戻らない。 | ☐ 布団に入ってもなかなか眠れない。 |
| ☐ 夜中に目が覚める。 | ☐ 朝、すっきり起きられない。 |
| ☐ 食欲がない。(今までより量が減った) | ☐ 食欲がありすぎる。(以前と比べて) |
| ☐ 腹痛や頭痛がある。 | |
| ☐ イライラする。 | |
| ☐ 落ち込む。 | |
| ☐ 不安で、何度も手を洗ってしまう。 | |
| ☐ ちょっとしたことでも涙が出る。 | |
| ☐ 不安感が強い。 | |
| ☐ やる気が出ない。 | |
| ☐ 独りぼっちな感じがする。 | |

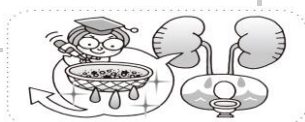
決まった時間に寝て、決まった時間に起きて、朝ごはんを食べて学校に登校する生活をしましょう。項目の☑が多い人は、大人に伝えてください。



保健室からのお知らせ

10日(水)尿検査(全員)

※前日に、器材を配布します。保健だよりをよく読んで、必ず提出しましょう。



6月4日~10日は



歯と口の健康週間

給食の後に歯を磨こう！

毛先のそろった歯ブラシにしよう！



6月も検温(健康観察カード)と水筒持参をよろしくお願いします。



5月29日(金)に、6月分のカードを配布しました。感染症予防の観点から、マスクとハンカチの持参が重要になりましたので、6月のカードには、マスクとハンカチをチェックする欄があります。また、熱中症が心配な時期になりましたので、水筒の持参をよろしくお願いします。