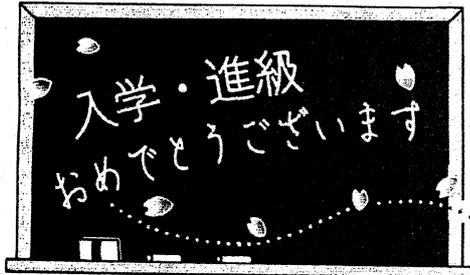


No. 1

令和4年4月7日

世田谷区立三宿中学校 保健室



さあ、新しい生活が始まります。まだまだコロナ禍で制限されることもありますが、できることもたくさんあります。三宿中の全員が「安全」に「安心」して「楽しく」そして「元気な心とからだ」ですごせるよう一緒にがんばっていきましょう。

からだや心の話、保健室の様子などをこの「ほけん」でお知らせしていきますので、持ち帰っておうちの方にも見せてください。ホームページにものせています。

健康管理のお願い～生徒のみなさん、保護者の皆様へ～

感染症対策について、引き続きご協力をお願いします。心配なこと、気になることがありましたら、いつでもお気軽に保健室までご連絡ください。

養護教諭の高橋みゆきです。
よろしくお願いします。



●登校前の体調チェックについて

登校前には必ず検温し、体調を確認するようにしてください。保護者の方はお手数ですが、声かけ、チェックカードの確認、サインをお願いします。登校時（休日の部活動の時も）にはチェックカードを持参してください。

平熱より明らかに熱が高い場合や、だるさ、のどの痛み、頭痛など何らかの症状がある場合は、とりあえず登校して様子を見るというようなことはせずに、学校を欠席してください。ご家族に発熱などの症状がある場合も欠席していただくようお願いいたします。引き続き、感染予防のため、原則的に保健室での休養はできませんのでご了承ください。

●学校生活での注意

- ①登校時、トイレの後、共用のものを触ったあと、給食前など、石けんでこまめに手洗いをしましょう。手洗いのあとは、清潔なハンカチやタオルで手をふきましょう。（貸し借りしない）
- ②教室の換気は十分に行いましょう。（気温が低い時は各自で衣服の調節をしましょう。）
- ③給食時は黙食をお願いします。マスクをとっているときの会話は避けてください。
- ④感染症は症状が出る前から感染力があります。友達同士、ソーシャルディスタンスを心がけましょう。休み時間や部活動のときは要注意です。
- ⑤水分補給のために、水筒を持参しましょう。足りなかったり、忘れてきたときは、がまんせずに水道水を飲んでください。

●保健調査票について

保健調査票は健康診断の参考にしたり、学校生活での健康管理、早退するときやけがをしたときの連絡に使用します。2、3年生にも一度返却しますので、裏面の健康状態や四肢の状態などを必ずご記入ください。緊急連絡先は変更がありましたら、随時お知らせください。