

ほけんだより

令和3年1月20日 上田市立第一中学校 保健室

寒さや乾燥等も加わってか体調を崩す生徒、兄弟姉妹の方、ご家族の方が目立つようになってきました。

今は、新型コロナウイルス感染症のこともあり心配や不安が大きいですね。

お子さんの毎朝の健康観察を引き続きよろしく願いいたします。

少しでもいつもと様子が違うときは、おうちの方の確かな目で体調を見極めていただき、登校を控える、かかりつけ医に相談する等、無理のないよう慎重なご対応をよろしく願いいたします。日ごろの生活リズムにも十分気をつけて生活できるようお願いいたします。



毎朝必ず体調を確認する

体温をはかって記録する（休日も同様）

カードを持って登校する



感染拡大防止のため慎重な行動を！

ご家庭でも再確認をお願いします

☆少しでも具合が悪い場合は休む

☆レベル2以上では家族で風邪症状がある場合も休む

☆学校で具合が悪くなった場合はすぐに申し出る

☆兄弟姉妹が発熱や風邪症状で具合が悪くなって早退した場合は、自分に症状がなくても早退となる

☆自分が健康であっても家族の状況により早退したり休んだりすることがある

風邪と一緒に新型コロナウイルスは誰もが感染する可能性があり、気をつけていても感染したり、濃厚接触者、接触者になったりすることがあります。子ども達が、正しい知識、温かい心を持ち思いやりのある生活をしていくことができるよう支えていきましょう。

新型コロナ
インフルエンザ
風邪

かからない
うつさない
ひろげない

大切なのは
一人ひとりの
やさしさと思いやり

感染対策用持ち物と服装

登下校時、友人との距離の確保が出来ない時、おしゃべりする時必ずマスク着用してください。おうちの方の一声お願いします。

常時マスク・・・・・・・・・・・・・・・・・・ マスクの替え、ジップロック等の袋

こまめに喉を潤す・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 温かいお茶やお湯を入れた水筒

十分な手洗い・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 清潔なハンカチやタオル

換気をしているので体を冷やさない・・・・・・・・・・ 下着着用、足首が隠れる靴下やタイツ、カイロ

