



令和4年1月24日

上田市立第一中学校 保健室

新型コロナウイルス「第6波」の感染拡大が止まらず心配な日々が続きますね。

今まで行ってきた感染予防対策を引き続き行ってまいりましょう。また、いつ誰がかかってもおかしくありません。温かい心をもって支えあいながら頑張りましょう。保護者の皆様のお支えをよろしくお祈いします。

## 朝の健康観察(体調確認・検温)と学校での体調不良について

### ご家庭での朝の健康観察を確実に！！

毎朝体温をはかり（体温記入表は、平日も休日も毎日記録）、体温記入表へ記録して学校へ持たせてください。

生徒本人はもちろん、家族に発熱等、体調不良がある場合、生徒の登校は控えてください。

学校では「朝の健康チェックカード・体温記入表」を昇降口で提出し健康確認をしています。教室へ行きクロムブックで健康状態を入力しています。

### 迅速なおむかえをお願いします！！

生徒が学校で熱が出たり、体調がすぐれなかったりする場合は、保護者様にご連絡いたします。なるべく早くお迎えをお願いします。保護者様がお勤めで留守の場合、遠くに勤務し直ぐに迎えに来られない場合等どのように対応するか、お子さんとあらかじめ相談をしておき、職員に伝えられるようにしておいてください。（例：お母さんの勤務先に連絡する、祖父母宅に連絡する、自動車の運転はできないが家に祖父母がいるのでタクシーで早退する等、具体的をお願いします。）

兄弟姉妹が、学校で発熱等体調不良となった場合、本校生徒も早退となりますので学校へ連絡をお願いします。

### 長野県 新型コロナウイルス感染症の無料検査実施中

現在、無料検査の対象者が拡大されています。

実施期間1月31日（金）まで

（終期は感染状況により変更される場合あり）

対象者：無症状で、感染不安を感じる県内在住の方

・ワクチン接種の有無・ワクチン未接種の理由問わず

対象外：発熱、咳、のどの痛みなどの症状がある人や濃厚接触者



無料検査  
を受けら  
れる場所  
の目印

「長野県ワクチン・検査パッケージ 検査又は検体採取を行う事業所等」の一覧はホームページをご確認ください。

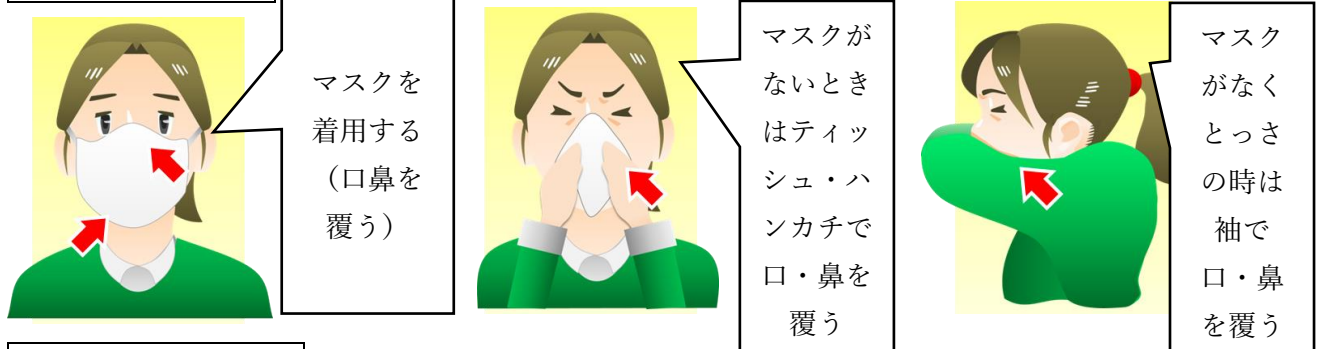
営業日、営業時間、検査キットの在庫状況などにより、検査受検を断られる場合があるので、あらかじめ検査実施事業者に検査日時などを相談することが勧められています。

# 正しいマスク着用と咳エチケット

極めて重要な感染予防策です

鼻出しマスクや顎マスク等はせず、正しくマスクをつけるようにしましょう。  
飛沫は 1～2メートル飛ぶと言われています。飛沫を防ぐためにも、何もせずに咳やくしゃみをしたり、咳やくしゃみを手でおさえたりするのはやめましょう。  
ご家庭でも確認をお願いします。

## 3つの咳エチケット



## 正しいマスクの付け方

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ 隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

## 日本スポーツ振興センター・上田市児童生徒災害見舞金について

学校管理下で怪我をしてしまった等の場合は、日本スポーツ振興センター保険適用の対象となります。また、治療に1ヶ月以上かかった場合は、上田市児童生徒災害見舞金も対象になりますので、遠慮なく申し出ていただくようお願いいたします。センターは月ごとの提出になります。書類の提出がまだの方は、早めにご提出をお願いします。両方ともに有効期限は2年間となっております。不明な点がございましたら保健室へご連絡ください。

## 信州大学医学部附属病院「生活習慣病予防外来」開催のお知らせ

期日：令和4年3月25日（金）：予約制（午前：9時～12時、午後：1時～4時）  
申し込み締め切り：令和4年3月18日（金）（先着順で定員に達しますと締め切ります）



対象は、学校の健康診断で気になること（肥満、やせ、血糖、脂質、肝機能の異常など）があった小学生、中学生、高校生、大学生と、保護者・ご家族（親子）です。ご希望がありましたら保健室までご連絡ください。