

* ほけんだより * 5月

令和2年5月21日
川口市立上青木中学校
保健室発行



新型コロナウイルス感染症の流行により、臨時休校が続いています。いつもなら校庭からは体育の授業の声、校舎内には授業中の先生方の声が聞こえ、休み時間には元気な生徒の声が賑やかに聞こえているはずなのに、臨時休校中の校舎内は静まっています。臨時休校は仕方のないことですが、すごく寂しい気持ちです。

【今後の日程】 今後、変更の可能性もあります。

9月18日(金)	内科検診(2-1.2-2.2-3.2-4)
9月23日(水)	内科検診(3-1.3-2.3-3.3-4)
10月20日(火)	内科検診(2-5.3-5.3-6.7組)
10月28日(水)	内科検診(1学年全クラス)

上青木中のみなさんは外で元気に遊ぶ子が多い

ので、自宅で過ごす毎日にストレスを感じている人も多いでしょう。当たり前のことが当たり前にできないことで、こんなにも気持ちがふさいでしまうのかと感じます。すこしでも早く、生徒のみなさんの声が校舎内に響き渡る毎日が来ることを祈っています。

新型コロナウイルス感染予防のために ~ 私たち一人ひとりにできること ~

□ 自宅での留意事項 □

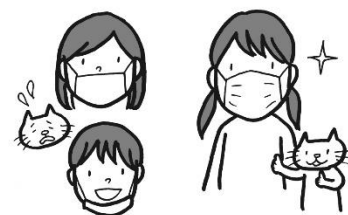
- 早寝、早起き、食事など、規則正しい生活を心がけましょう。
- 毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が思わしくないと感じたときは外出しないようにしましょう。
- こまめに石けんで手を洗いましょう。
- 人前に出るときは、可能な限りマスクを着用しましょう。
- 咳やくしゃみをする際の「咳エチケット」を守りましょう。
- インターネット等を利用する場合には、偏見や差別につながるような行為(誤った情報発信、感染者を特定しようとする、悪口や冷やかかし等)を絶対にしないようにしましょう。
- 自宅では時間を定め、窓を2か所以上開けて換気をこまめにしましょう。

カラダのこと 知っておこう



□ 外出する際の留意事項 □

- 不要不急の外出はしないようにしましょう。
- 大勢で友達の家遊びに行ったり、友達を家に呼んだりしないようにしましょう。
- やむを得ず外出する際は、できる限り徒歩や自転車を利用しましょう。
- 公共交通機関を利用する際は、マスクを着用して咳エチケットに気を付けるとともに、利用後(乗車後)は必ず手洗いをしましょう。
- 人が集まりやすい場所や換気の悪い場所には、立ち寄らないようにしましょう。
- やむを得ず複数で活動する場合には「※3つの密」の状況にならないよう心掛けましょう。
- 運動用具の貸し借りや、不特定多数が触れる遊具・道具等は使用しないようにしましょう。万一使用した際は、活動後に必ず石けんで手を洗いましょう。
- 話をする際は、大声にならないようにし、仲間との距離を保ちましょう。



※【3つの密】○換気の悪い密閉空間 ○多数が集まる密集場所 ○間近で会話や発声をする密接場面

【 上青木中でも下記の資料をもとに校舎内の消毒を行います。ぜひ、ご家庭でも参考にしてください。】