

保健だより



2021年(令和 3年) 4/6, 7 福山市立精華中学校 文責: 山本

学校の新しい生活様式について

1, 手洗いのタイミング

外からのウイルスを予防する1番の方法は『手洗い』です。ウイルスをつけない・増やさないために、手洗いを徹底しましょう。

- ① 登校してから教室に入るまで
- ② 毎授業終わり
- ③ 外から教室に入るとき
- ④ せきやくしゃみ、鼻をかんだとき
- ⑤ 給食の前後
- ⑥ 掃除の後
- ⑦ トイレの後
- ⑧ 共有のものを触ったとき



ハンカチの貸し借り禁止!

手洗いをする機会が多いので2枚持ってくると安心

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

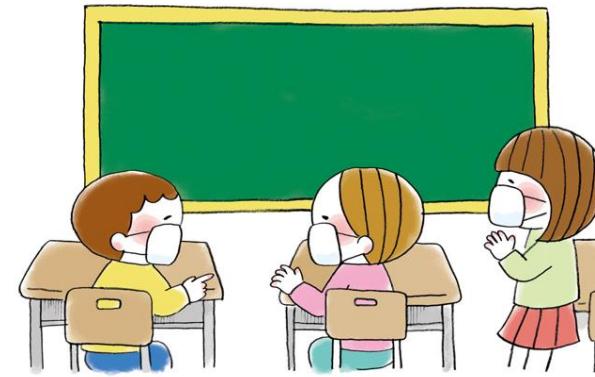
アルコール消毒も正しい手洗いの手順のようにしっかり手にすりこみましょう

アルコール消毒 ≤ 定期的な手洗い

2, マスク着用の徹底

登下校を含め学校生活の中では決められたとき以外は「マスクの着用」を徹底しましょう。忘れた場合は職員室で【10円】で購入できます。できる限り、予備を持ってきましょう。

マスクを着用していても危険!?



準備していますか



予備のマスク

危機感をもって学校生活を送りましょう!

3, 健康観察カードの記入

毎日(土日を含める)、健康観察カードの記入をよろしくお願いいたします。記入忘れやカード忘れの場合は、教室に行く前に職員室に行き、検温しカードの記入をしてもらいます。また、万が一37.5℃以上の発熱がある場合は、別室待機ののち早退となります。

1ヶ月1枚のカードになっています。なくさないように大切に使いましょう。

健康観察カード 見本

登校前・外出後、体調不良(発熱、鼻水、咽頭痛、頭痛、腹痛等)の有無等
を記入し、発熱等の異常が認められる場合は、自宅で休養してください。
休養のことなど、心配なことがあれば学校に連絡してください。

学年	氏名	発熱(℃)	咳	鼻水	咽頭痛	頭痛	腹痛	嘔吐	下痢	その他
5/1(日)										
5/2(日)										
5/3(日)										
5/4(日)										
5/5(日)										
5/6(日)										
5/7(日)										
5/8(日)										
5/9(日)										
5/10(日)										
5/11(日)										
5/12(日)										
5/13(日)										
5/14(日)										
5/15(日)										
5/16(日)										
5/17(日)										
5/18(日)										



学校への生活を安心安全に送るためには、みんなの意識と正しい行動が必要です!