学校再開（前期課程・後期課程共通）

ほけんだより

2020年（令和２年）
６月　　NO．２
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

生活リズムを整えよう！

長かった臨時休業が終わり，今日から学校が再開しました。体調はどうですか。久しぶりに学校での生活が始まって，しんどさを感じることもあるかもしれません。少しずつ生活リズムを取り戻していきましょう。特に，十分な睡眠時間を確保することは，心や体を元気にすることにつながります。まずは，決まった時刻に寝ることを目標にして過ごしましょう。

あなたの目標時刻を書きましょう！

夜＿＿＿時＿＿＿分までに ねます。

学校再開に伴う健康管理について

☆健康観察カードについて

児童生徒の健康状態を把握するために，保護者の皆様には，これまでと同様，毎日，健康観察カードへの記録と提出をお願いします。学校に来る前に必ず検温をして記入してください。

〇朝，自宅で発熱等の風邪の症状（咳，鼻汁，咽頭痛，頭痛等）がみられる場合は，自宅で休養をしてください。

〇学校で，発熱等の風邪の症状がみられる場合は，症状がなくなるまで自宅で休養をしてください。（帰宅時に家庭連絡をさせていただきます。）

☆マスクの着用について

基本的には常時マスクを着用します。

〇熱中症などの健康被害が発生する可能性が高い場合

マスクを外し，換気をしたり十分な距離を取ったりするなどの配慮をします。

〇体育の授業

マスクの着用は必要ありません。換気をしたり，間隔を十分に確保したりして学習します。

☆手洗いについて

流水と石けんでの丁寧な手洗いをしましょう。

手洗いのすすめ

学校では，人と関わったり物に触れたりする機会が多くなります。一人一人が正しい手洗いをすることで，ウイルスの感染を予防することができます。

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています!

そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約44パーセントを占めています！

出典：厚生労働省ホームページ