

# 西原中保健つうしん

柏市立西原中学校 保健室発行 令和2年5月26日

## <学校が再開されます>

6月1日から、段階的に学校が再開されます。お休みの間、毎日検温していましたか？朝は何時に起きていましたか？朝ごはんは食べていましたか？学校が始まったけど、朝起きられない…ということがないように、今日から生活リズムを整えていきましょう。



## <手洗いうがいそしてハンカチを！>



休校中、家でもきちんと手洗い・うがいをしていたと思います。学校生活でも、色々な場面で手洗いをします。手洗いが感染症予防の基本です。石けんを使って、しっかり手洗いしてください。手を洗った後は、自分のハンカチやタオルでしっかりと手をふいてください。持ってきてない、カバンに入れっぱなし…という事はありませんように。



## <マスクが配付されました>

文部科学省から、布製マスクが配付されました。保健室で1つずつ検品しましたが、不具合などありましたら、教えてください。布製マスクは1日1回の洗濯により、おおむね1か月の利用が可能と言われています。洗いは YouTube から「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索してみてください。

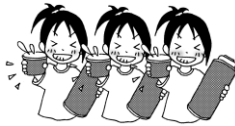
これからの学校生活はマスクが不可欠となります。忘れず、落とさず、自分で管理しましょう。もし、不織布の使い捨てマスクや文科省布マスクが落ちていたら、衛生上の問題から、すぐに廃棄しますので、気を付けてください。



## <身長計・体重計はしばらく…>

保健室前においてある、身長計と体重計は三密を防ぐため、感染症予防のため、しばらく使用できません。ごめんなさい。

## <熱中症に注意>



これから、梅雨そして夏が来ます。今年はマスクを着けて生活することが多くなります。マスクを着けていると、のどの渇きを感じにくくなり、熱中症のリスクが高まります。水筒を持参し、休み時間毎に少しずつでも水分を補給してください。水筒には必ず名前を書いて下さい。マスクを着けたまま、激しい運動は止めましょう。

## <相談してね>



悩み  
ひとりで抱え込まないで

話してくれて  
ありがとう

って言ってくれる人が  
かならず いるから。

学校が始まるのが楽しみという人もいれば、いやだな、不安だなという人もいます。

不安なこと、悩んでいることがあったら、いつでも相談してください。お家の人、担任の先生や顧問の先生、話しやすい人にお話してください。西原中のホームページ5月11日の学校からのお知らせにも相談できる千葉県内の機関が載っています。

## <保護者の皆様へ保健室からお願い>

6月1日から段階的に学校が再開されます。感染症対策を行いながら学校生活を送りますので、今までとは異なることもあり不安に感じることもあると思いますが、お子様が安心安全に学校生活を送れるよう努めてまいりますので、ご理解とご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。

- ・朝の健康観察をお願いいたします。

毎朝必ず検温し、体調が悪いときは無理して登校せず、ご自宅で静養されますようお願いいたします。

- ・すぐにご連絡が取れるようにご配慮ください。

学校で具合が悪くなったときに保護者様にご連絡を差し上げますので、常に学校からの連絡が取れるようにしていただくと大変助かります。

- ・水筒の準備をお願いいたします。

だんだん暑くなり、熱中症も心配されます。こまめに水分補給できるよう、水筒の準備をお願いいたします。なお、水筒には必ず記名をお願いいたします。毎年、持ち主の現れない落とし物の水筒がたくさんあり、とても心が痛みます。

