



伊具高校 保健室
2021. 1. 22

1月の保健目標

かぜの予防に心がけよう

*新型コロナウイルス感染症、インフルエンザも予防しましょう！
基本的な予防方法が大切です。

冬休みが明け、学校が始まりました。休み中は、規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事など、健康的に過ごせましたか？ 今年も学校生活を充実させるため、一緒に心と体の健康づくりをしていきましょう。よろしくお願いします。

さて、宮城県は感染者が増加していることから、文部科学省のマニュアルに基づき、感染レベルが「2」に引き上げられました。「感染レベル2」は、より徹底した健康観察と感染症対策が必要となります。同居家族に風邪症状等がある場合も登校を控えることとなりますので、自分だけでなく、家族の体調も気にかけるようにしましょう。皆さんのご協力をお願いします。

引き続き感染症対策の徹底をお願いします！

今までも皆さんはしっかりと感染症対策をしてきていましたが、安心・安全に学校生活を送れるよう、もうしばらくご協力をお願いします。



1 自分と家族の健康観察をしましょう！

- 登校前に、家庭で検温と健康観察をしましょう。
「発熱がなく、健康状態が良好」の場合に登校可能となります。(アレルギー症状や持病を除く)
風邪症状や頭痛、腹痛など体調がすぐれない場合は、かかりつけ医に電話相談し、無理をせずに自宅で療養してください。同居家族に風邪症状等がある場合も登校を控えましょう。
→これらは「出席停止」の扱いとなり、欠席に含まれません。安心して療養してください。
- 登校後に体調が悪くなった場合は、基本的に早退となります。
早退の場合は、保護者の迎いで下校し、かかりつけ医への電話相談となります。帰宅後は、医師の指示に従って、十分に療養してください。

2 マスク着用と手洗い、手指消毒をしましょう！

- 常にマスクをしましょう。
- 昼食時は、自分の席で前を向いて食事をとり、会話はしません。
- 体育や部活動などの運動時にマスクを外す機会があるかもしれませんが、その際も相手との会話、距離には十分に注意してください。
- こまめに石けんで手を洗い、手指消毒をしましょう。 *手洗いは30秒かけて丁寧に！

会話はマスクをつけてから！

裏面に続きます

3 3密を防ぎましょう！

- ・日常生活、学校生活のどんな場面においても、密集・密閉・密接を避けましょう。
- ・相手との距離は、2m（最低でも1m）を保ちましょう。（マスクも忘れずに！）
- ・教室の窓とドアを開けて常に換気しましょう。授業終了後は、窓とドアを“大きく開けて”換気します。

最後に・・・

今までとは違う生活に疲れは出てきていませんか？
新型コロナウイルスに関して不安に思っていることや悩んでいることがあれば、一人で抱え込まずに、友人や家族、周りの人たちに話してほしいと思います。ぜひ先生たちにも話してください。
どんなことでもかまいません。話すと、きっと気持ちが軽くなるはずです。もちろん、新型コロナウイルス以外の話も大歓迎です！
無理をせず、自分と周りの人たちを大切にしてください。



保護者の皆様へ

日頃より学校の感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。

さて、県内では感染者が増加し、感染レベルが2に引き上げられました。これを受け、学校ではお子様の安心・安全な学校生活のため、より一層の感染症対策に努めたいと考えております。

つきましては、保護者の皆様には以下の内容へのご理解とご協力をお願いいたします。

1 家庭での検温、健康観察

*「発熱がなく、健康状態が良好」の場合に登校可能となります。（持病、アレルギー症状等を除く）

登校前に必ず検温していただき、発熱だけでなく、頭痛や腹痛といった症状がある場合も登校を控えていただくようお願いいたします。県内の感染者が増加していることから、ご家族に風邪症状等がある場合も登校はお控えください。その際は、必ず保護者様から学校へ連絡をお願いいたします。この場合の欠席は「出席停止」の扱いとなりますので、ご安心ください。

2 早退時のお迎え

万が一のことを考え、早退時は公共交通機関の利用を避け、原則として保護者様のお迎えをお願いしております。徒歩、自転車等の通学者につきましては、お子様の症状に応じて早退方法をご相談させていただければと思います。

3 欠席、早退時のかかりつけ医への電話相談

現在、地域の感染状況を踏まえ、欠席や早退時は医療機関への電話相談をお願いしております。医師の指示に従い、指定された期間は十分に療養をお願いいたします。

**かかりつけ医が休診・ない場合
受診・相談センターに電話相談しましょう。**

☎ 022-211-2882
☎ 022-211-3883