



ほけんだより

橘中学校 保健室

2020. 9. 28

過ごしやすい季節になりました。毎日気持ちよく起きていますか？運動会の練習も始まって、体は知らず知らず疲れているかもしれません。ゆっくりお風呂に入り、しっかり睡眠をとって、その日の疲れはその日のうちにとっておきましょう。

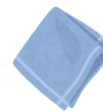
毎日の「健康観察票」の提出、マスクの着用ありがとう。感染予防は続きます。

かくにん 確認！

～新型コロナウイルス感染症をふせぐために気をつけること～

とうこうまえ 登校前

- ☐ 毎朝体温を測り、健康観察票に記入して学校にもってきていますか？
- ☐ マスク（予備も）、ハンカチ、タオルを持参していますか？
- ☐ 水筒（名前を記名）を持参していますか？



とうこうじ 登校時

- ☐ 手すりやドア、スイッチになるべく触らないように教室へ行っていますか？
- ☐ 教室にカバンを置いた後、手洗いをしていますか？



じゅぎょう やす じかん 授業や休み時間

- ☐ 人と一定の距離を保って会話をしていますか？
(大きな声で近距離で話をしたり、お互いの体が接触するような遊びは行っていない)
- ☐ 昼休みは外に出て軽い運動、リフレッシュをしていますか？

きゅうしょくじ 給食時

- ☐ 石けんを十分に泡立てて手洗いしていますか？（石けんの泡が菌や汚れを吸い上げてくれます）
- ☐ 食べるときはおしゃべりせず、食べ終わっても必要時以外は出歩かないようにしていますか？

てあら 手洗い

- ☐ 体育や部活の前後、教室や特別教室に入るとき、給食の前後、そうじの後に手を洗っていますか？

◎健康診断の予定 10月22日（木）…歯科検診（全員）

歯科校医勝俣先生の診察を受けます。むし歯や歯周病にかかっていないか、歯並びや歯の噛み合わせの様子もみてもらいます。歯と歯ぐきの間もしっかりみがきましょう。

◎薬の飲み方 注意してほしいこと

・病院で処方された薬は、その人の症状や体質に合わせて調合されています。症状がいくら似ていても、別の病気の可能性があります。市販薬（一般に売っていること）でも、副作用（顔や体にぶつぶつができたり、眠くなったりするなど）があります。友だちから薬をもらったり、友だちにあげたりすることは良くない危険なことなのです。