



ほ

2020年3月3日(火)
No.14
川崎市立西中原中学校
保健室

だいぶ暖かい日が増えてきました。春の訪れを感じますね。その一方で、様々なところで感染症が流行しています。感染症拡大を避け、本校も明日より臨時休業に入ります。休業中は、できるだけ外出を避け、規則正しい生活を心がけましょう。感染症の予防は、手洗いやマスクといった基本的な方法で防ぐことができます。また、十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動で免疫力を高めることができます。臨時休業中は、各学年健康観察日があります。みなさんが元気に登校するのを待っていますので、休みの間も健康管理をしっかり行ってください。

臨時休業中の健康観察表について

本校では、2/28(金)から健康調査を行っています。明日から臨時休業に入りますが、引き続き朝と夜のご家庭での検温を行い、毎日保護者の方の確認をよろしくお願い致します。

また、各学年健康観察日を設けています。健康観察日には必ず「**健康観察表**」を持参し担任の先生に提出をしてください。みなさんが元気に登校してくれることを待っています。

何度でもおさらい！感染症予防

感染症について、何度もお話ししてきました。またか…と思わずに、もう一度確認して感染症に負けない元気な体をつくっていきましょう。

徹底しよう！

手洗い

消毒

マスク

まずは、自分でできる基本的な予防を徹底しましょう。室内では、こまめな換気も忘れずに。また、免疫力を高めるためには十分な睡眠・栄養バランスの取れた食事・適度な運動が必須です。休業中も意識をして過ごすようにしましょう。

～休業中の過ごし方～

明日から休業に入りますが、感染症予防のためのお休みです。必要以上の外出は避け、自宅でゆっくりと過ごすようにしましょう。

○生活リズムは、通常通り

お休みだからといって夜更かししたりせずに、早寝早起きを基本に学校の日と変わらない生活をしましょう。もちろん、食事は3食しっかり、適度な運動も忘れずに。

○できるだけ外出は避けましょう

人ごみや、電車・バスなどの密閉された空間は大変危険です。予防をしても、免疫力が下がっていたりすると感染症にかかる場合があります。必要以上に外出をするのは絶対にやめましょう。

○体調が悪いときはゆっくり休もう

体調が少しでもおかしいなという時は、ゆっくり休みましょう。必要があれば、病院受診を考えましょう。

臨時休業中は、感染症予防のためのお休みではありますが、みなさんの新年度に向けての「心がまえ」と「リラックス」の時間になればと思っています。春に向けて、今から張り切っている人も多いかと思います。でも、気合いを入れすぎても疲れてしまいます。あせらず、リラックスを心がけ、みなさんの充電期間としてこの期間を過ごしてもらいたいなと思います。

保健室からのお願い

臨時休業中に、けがや病気をしてしまった場合は必ず学校に一報を入れていただくようお願い致します。

休業中とはいえ、学校は正確な情報を把握し、迅速な対応を心がけたいと思います。皆様のご協力・ご理解をいただくと助かります。どうぞよろしくお願いいたします。