


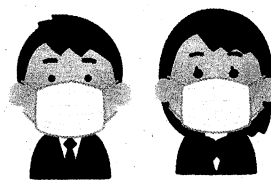


ほけんだより 6月号

令和2年6月
三重県立久居高等学校
保健室発

6月1日(月)からようやく通常登校が開始されました！新型コロナウイルス感染拡大防止のため学校の再開が延期になり、みなさんどのような約3ヶ月を過ごしましたか？今までの当たり前の日常がどれほど素晴らしいものだったか、と身に染みて感じた日々ではなかったでしょうか。新しいクラス、新しい友達、新しい先生と過ごせることの意味を噛みしめながら、充実した学校生活を送ってほしいと思います。

以前のような日常を取り戻すにはまだ時間がかかりそうですが、新型コロナウイルス感染症が終息するまでは「新しい生活様式」を取り入れながら過ごしていきましょう。何度も言われていると思いますが、「手洗い、マスク、咳エチケット」が大切です。手洗いをした後、手を拭くために「ハンカチやハンドタオル」を必ず持ってきてください。少なくとも、制服で拭かないようにしてくださいね。

みなさんが学校で行う新型コロナウイルス感染症予防対策について

時間・場合	予防対策	時間・場合	予防対策
登校前	・検温と健康チェック	休み時間	・窓を開けましょう
欠席連絡	・欠席の場合、保護者から学校へ連絡をお願いします	昼休み	・食事前は必ず手洗いをしましょう ・向かい合わせで食べず、横並びで食事をするようにしましょう
教室	・登校したらまず手洗い、最初に入った生徒は窓を開けましょう	掃除	・掃除の前後に手洗い(特に掃除後)を行きましょう
朝のSHR	・検温忘れ(自己申告)の生徒は学年職員室か保健室で検温しましょう 	部活動	・部活動の前後に手洗いを行いましょう ・部室での着替えは密集にならないように工夫しましょう ・体調が優れない場合は参加せず自宅で休養しましょう
授業中	・基本的に授業はマスク着用(指示があった場合のみマスクを外す) 	登下校	【公共交通機関利用の生徒】 ・マスクを着用しましょう  ・会話は控えめにしましょう ・混んでいる時間は避けましょう ・自転車通学を併用しましょう 【自転車通学の生徒】  ・マスクを着用しましょう ・熱中症にならないように注意、呼吸がしにくい場合はマスクを外すこと



新型コロナウイルス感染症予防のため、健康診断の日程が変更する場合があります。その都度、連絡をさせていただきます。

日程	検診項目	時間	学年
6月 8日 (月)	内科検診	13:30~	1年生
6月 9日 (火)	心電図	13:30~	1年生
6月15日 (月)	内科検診	13:30~	1年生
6月18日 (木)	検尿 (一次)	朝のSHR後	全学年
	内科検診	13:30~	3年生
6月19日 (金)	検尿 (一次)	朝のSHR後	全学年
7月 2日 (木)	内科検診	13:30~	2年生
7月 8日 (水)	検尿 (二次)	朝のSHR後	該当者

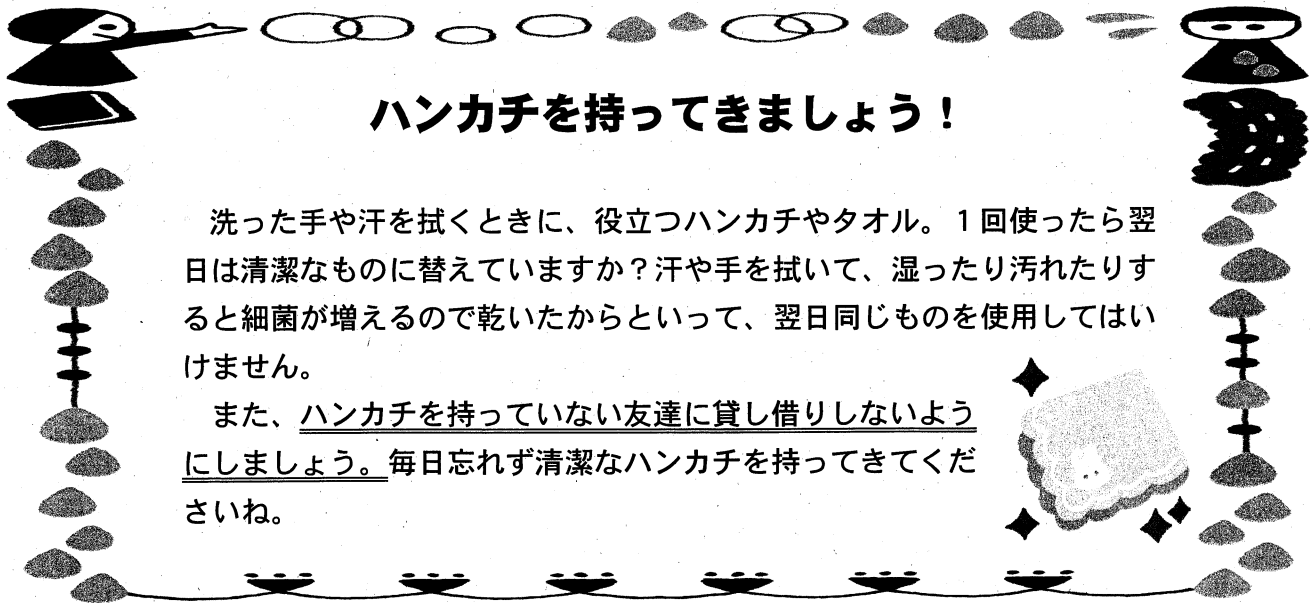
※検尿以外全ての検査において、必ず登校前の検温、マスク着用をしてください。検査前に手指アルコール消毒をしますが、アルコールを使用すると手が荒れる生徒は事前に言ってください。

●心電図検査について

・女子は、長袖ジャージ、半ズボンを忘れずにもってきてください。

●尿検査について

・尿検査の日程が生理とかぶっている場合は、提出せず尿検査二次（7月初旬）に提出してください。



ハンカチを持ってきましょう！

洗った手や汗を拭くときに、役立つハンカチやタオル。1回使ったら翌日は清潔なものに替えていますか？汗や手を拭いて、湿ったり汚れたりすると細菌が増えるので乾いたからといって、翌日同じものを使用してはいけません。

また、ハンカチを持っていない友達に貸し借りしないようにしましょう。毎日忘れず清潔なハンカチを持ってきてくださいね。

始めよう！紫外線対策

「紫外線」と聞くと、真夏の暑い時期に日差しとともに強くなるため、それまでに対策をしていれば、、、そんな風に考えるかもしれません。でも実は1年の中で紫外線が強くなるのは5月～8月くらいなのです。今はもうピークの最中です。さらに、紫外線は曇りや雨の日でもほとんど弱まらないといわれていて、日照時間が短くなる梅雨時と言えども油断はできません。肌が弱い人は早めに対策を立て、普段から実行しましょう。

