

新しい1年が始まりました！新しいクラス、友達、先生、色々な「新しい」に出会う季節です。慣れない生活は心も体も疲れやすくなります。焦らず自分のペースで進んでいきましょう。
笑顔いっぱい、元気いっぱいの1年になりますように…。

新型コロナウイルス感染症の予防について

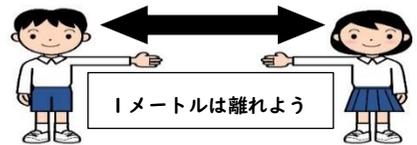
今年度も引き続き新型コロナウイルス感染症対策を実施します。現在、感染者は落ち着いていますが、また波がやってきます。気をゆるめず、各自予防対策をおこなってください。

①人との距離を保つ。

1m(手を伸ばしたくらいの距離)は取る。

②手洗い・うがいをする。

- 掲示している「手洗いの方法」を確認して洗う。
- 洗ったあとは、ハンカチやタオルで拭く。
- 手を振って水分を飛ばすことがないようにする。



③咳エチケットを守る。

- 症状がなくても、マスクを着用する。
- マスクの予備をかばんに入れておく。



④常に、換気をしよう。

⑤免疫力を高めるための生活をしよう。

(十分な睡眠・適度な運動・湯がねにつかり体を温める・バランスの取れた食事を心がける)

⑥体調管理を行う。

- 体調が良くない場合は欠席する。(37.5℃以上の場合は欠席)
- 毎朝、検温をしてその日の体調を健康観察表に記入する。

⑦給食当番の人はきちんとした服装で配膳をする。

エプロン+マスク+手洗い+手指の消毒+ナイロン手袋



保健室は、けがをした人、しんどい人、相談のある人が利用する部屋です。大声を出したり暴れたりして他の人に迷惑をかけないように、それぞれがルールを守って利用しましょう。

①来室時間を守る！

体調不良や体育中のケガなど緊急の場合以外は、授業中の来室は禁止です。

手当や検温には時間がかかるため、余裕を持って来てください。保健室に行くときは、担任の先生や教科の先生、部活動中の場合には顧問の先生に伝えてから来室してください。





②体の様子は、はっきりと！

『1.どこが 2.いつから 3.どのように』の3つのポイントで、具体的に伝えてください。1:「頭が」、2:「1時間目から」3:「ズキズキ痛い。」です。ケガをした場合は、1:どこで 2:何をしていた、ということも大切です。

③薬は渡せません！

薬にもアレルギーがあり、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を起こすこともあります。そのため、保健室ではお薬を渡すことはできません。普段飲んでいる薬がある人は、学校にも持ってきてください。友達同士で、薬をあげる、もらうことも絶対にしないでください。



④しんどい時は休養を！

保健室での休養は原則1時間です。ただし、睡眠不足を解消するための休養はできません。休養しても改善しない場合は早退です。朝から体がしんどい場合は無理に登校せず、家で様子を見るようにしてください。



①独立行政法人日本スポーツ振興センターの加入について

学校内及び登下校中に発生したケガについて、治療費の一部が支給される制度です。2・3年生は、継続加入となっています。1年生には加入同意書に必要事項をご記入いただき、ご提出ください。

詳細については、MJ スクールガイドブックをご覧ください。

②健康診断について

各種健康診断が始まります。健康診断の結果、精密検査や治療が必要な場合は、「治療のお知らせ」をお渡ししますので、必ず受診していただき、結果を学校までお知らせください。

③健康観察について

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、昨年度より朝自宅での健康観察及び検温をお願いしています。37.5℃以上の発熱がある場合は欠席してください。なお、学校を欠席される場合は、症状等できるだけ詳しくお伝えください。また、受診され医師から病名を聞いている場合は、その病名もお伝えください。

1年間どうぞよろしくお祈いします！

養護教諭の石倉由巳（いしくらゆみ）と言います。

みなさんが、心も体も元気で1年間過ごすことができるようサポートします！体のことや心のこと等、悩みごとの相談だけでなく、うれしかったこと、楽しかったことも大歓迎です。たくさんお話を聞かせてくださいね。

私も1年間元気に頑張ります。よろしくお祈いします！

