

～保健室から生徒と保護者のみなさんへ～

令和5年度 竹鼻中学校
心と体の健康づくりのための手引き

必ず目を通しておいってください！

※新型コロナウイルス感染症の感染症法上の扱いが 5 類指定感染症へ見直された後、変更点があればまたその都度、校内放送やすぐーるなどでお知らせします。よろしくお願いいたします。

～保健室から生徒と保護者のみなさんへ～

令和5年度 竹鼻中学校

心と体の健康づくりのための手引き①

朝、毎日家ですること

- ①学校がある日だけでなく、休みの日も毎日体温測定をします。
- ②体温をすぐーるに入力します。体調についても何かあれば入力してください。
- ③欠席や遅刻をする場合、あらかじめ早退の予定が決まっている場合にはすぐーるに入力をします。
＜こんな時は、登校を控えましょう。＞

- ・熱が37.5度以上ある時
- ・感染症が疑われる症状がある時



登校してからの流れ

- ①マスクは個人の判断で着用します。
- ②手指消毒をして校舎に入ります。

※遅刻した人は、職員室へ登校したことを報告してから教室に入ってください。

授業での感染症対策について

- ・常時、教室の対角線上の窓やドアを10cm程度開けておきます。
天候によって、上部の欄間や窓を開けるなど工夫をします。
- ・特別教室には手指消毒を済ませてから入室してください。
器具や道具を使用する場合には、使用の前後に手を洗ってください。
- ・基本的には、密を避けた活動を行います。
マスクを外している場合には、大声を出さず人との距離を十分にとるようにしてください。
- ・感染リスクの高い活動は、状況に応じて休止を含め、制限をします。

熱中症予防のための水分の持参について

- ・お茶や水、スポーツドリンクは1年中持参可能です。各自で必要に応じて持ってきてください。
- ・ペットボトルでの持参もできますが、ごみは各自で持ち帰ってください。

ウォータークーラーの使い方について

紙コップは保健室にもあります。

直接口をつけて飲まない！！

- ①水道で自分の水筒（またはコップ）を水でゆすぐ。
- ②水を出す時は、足でペダルを踏む。
- ③自分の水筒（またはコップ）に水を入れて飲む。

※すぐに飲む分だけ入れる。（長時間入れておかない。下校後はすぐ捨てる。）



～保健室から生徒と保護者のみなさんへ～

令和5年度 竹鼻中学校

心と体の健康づくりのための手引き②

手洗いについて

◎こんな時には、特に手洗いが重要です！！

登校後	トイレの後	特別教室使用の前後	外に出た後
体育の前後	給食の前	掃除後	部活（クラブ）前後

- ・こまめに石鹸で洗って、30秒以上流水で流す。
- ・蛇口を石鹸で洗ってから水で流す。
- ・清潔なハンカチを持参する。
- ・校内にある手指消毒液は、自由に使ってください。（いたずら厳禁！！）

爪も切ろう！



給食での感染症対策について

- ・全員必ず石鹸での手洗いと手指の消毒をします。健康推進委員の指示に従ってください。
- ・向き合わずに同じ方向を向いて食べます。（状況に応じて変更します。）
- ・マスクを外した状態では、会話をしないようにしてください。
- ・給食の片付け後にも、再度石鹸で手を洗うようにしてください。



校内の消毒について

- ・多くの生徒が手で触れる場所を掃除の時間に消毒します。
- ・トイレも掃除の生徒が消毒液を使って消毒します。

規則正しい生活を送るためにメディアコントロールをしよう！

<メディアコントロールとは…>

1日の電子メディアを使用する時間やルールを自分で決定し、調整・抑制していくことです。

パソコン、電子ゲーム機、スマートフォン、情報端末機（タブレット）などの電子メディアを長時間使用することは、睡眠不足、生活リズムの乱れ、体力や視力の低下、コミュニケーション能力の低下などの問題が起きると言われています。メディアコントロールをすることで、電子メディアとの関わり方を改めて見直し、生活習慣を改善していくことができます。

健康診断の結果について

- ・健康診断結果をもらったら、受診が必要なものについては、できるだけ早めに医療機関を受診して結果を学級担任の先生に提出してください。

～保健室から生徒と保護者のみなさんへ～

令和5年度 竹鼻中学校

心と体の健康づくりのための手引き③

学校管理下でのけがについて

- ・授業や登下校、部活動など学校の活動でけがをして、病院にかかった場合は学級担任の先生を通じて、保健室にお知らせをしてください。

保健室の利用について

- ・緊急時以外は、授業中に来室しない。休み時間に来室する。
次の授業の先生（授業以外では担任の先生）に来室することを伝えます。
状況によっては教科係に伝えます。

- ・原則、保健室で休養できる時間は1時間までです。

- ・保健室で貸し出せる物品は以下の通りです。

- ①ポロシャツ（半袖）
- ②ジャージ（上下）
- ③体操服・ハーフパンツ
- ④生理用下着（下着については新品で返却する。）

※女子トイレに生理用品を設置しています。必要に応じて利用してください。（返却不要です。）

- ⑤くつ下（男女）
- ⑥湯たんぽ、保冷剤…借りたその日のうちに返却する

マスクや紙コップは、返却不要

約束が守れない場合には
貸し出しません。

借りたものはできるだけ早めに返しましょう。

活動で使用するものを忘れてきた場合は、その活動を担当する先生に許可をもらってから借りにきてください。体育の授業での忘れ物は貸し出しません。

- ・保健室では、飲み薬を渡すことができません。必要な薬は、各自で持参してください。
- ・誰かがけがをして出血があった場合、ほかの人が素手で血液を触らないようにしてください。
（感染症の予防のため）

AED(自動体外式除細動器)の設置場所は、

体育館南側の東扉外です。知っておいてください。