

ほけんだより 新学期号

令和3年8月
久米田中学校
保健室

夏休みが終わり、新学期が始まりました。生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？早寝早起きや、三食決まった時間に食事をするなど、生活リズムを意識して生活し、学校生活に体を慣らしましょう。

まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分を補給しましょう。



新型コロナウイルス 感染拡大中!!!



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

新型コロナウイルスの感染が全国的に広がっています。今までも、感染予防対策に協力してもらっていましたが、今後も気を引き締め、感染予防を心がけましょう。

✓毎朝の健康観察

毎朝、検温し、健康観察用紙に記録しましょう。体調不良を感じたら、外出せずに休養しましょう。



✓マスクをつける

人と距離をとれない場所では必ずマスクを着用しましょう。(熱中症予防のため、登下校や運動時などには、人と十分に距離をとり、マスクを外します。)

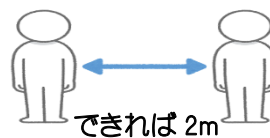


✓こまめな手洗い

登下校後、移動教室後、給食前後、トイレの後、休み時間後など、こまめに石けんで手を洗いましょう。



✓人と距離をとる



人とひっつかない。休み時間など、一人ひとりが意識しましょう。

✓三点セットを必ず用意

給食から感染が広まることを防ぐため、給食当番は、必ず三角巾・エプロン・マスクの三点セットを用意し、着用しましょう。配膳が終わるまでつけたままにしましょうね。



✓換気をする

部屋の二方向の窓を開け、空気の通り道を作りましょう。



✓給食は、前を向いて静かに食べる

マスクを外すときはしゃべらない!