

ほけんだより 6月

2020. 6. 1 大阪府立八尾高等学校

全学年の分散登校が始まりました。家で長い時間を過ごす中で、初めて気づいたことや感じたこと、学んだことなどが多くあったと思います。その思いや学び、知恵は大切にしておいてください。それらはきっと、この先みなさんを支える大きな力になると信じています。当たり前のように遠かった日常が、少しずつ始まります。八尾高生全員で感染予防に努め、学校生活を取り戻していきましょう。

教育活動の再開にむけて

毎日の検温と健康観察

6月以降も、自分自身の身体の状態を、毎日忘れずにチェックしましょう。

健康観察票に記入し、教室で担任（副担任）に見せてください。

★少しでも体調が悪いときは、無理をせずに自宅で休養するようにしてください。

手洗いの励行

手洗いは、最強のウイルス対策です！



★登校後（校舎に入る前）、食事の前、トイレの後、清掃後などは、石けんをよく泡立てて手を洗ってください。

★こまめな手洗いをするために、ハンカチやタオルは複数枚用意してください。

マスクは必ず着用

マスクの着用を徹底してください。

★自転車通学中は、熱中症予防のためにマスクを外してもかまいませんが、忘れてこないように！

★予備のマスクを、ビニール袋やチャック付きのポリ袋に入れ、カバンの中に常備しておきましょう。

マスクの正しい使い方

・つける前に手洗い・消毒
・鼻・口・あごをおおう



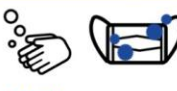
・つけてる間はマスクになるべく触らない



Do Not Touch!

NEXT!

・外した後も手洗い・消毒
・汚れたらすぐに取り替える



Again!!

・外すときはヒモだけ触る
・蓋のできるゴミ箱へ



scrapins-2019

WHOホームページ <https://www.who.int/emergencies>

マスクが汚れたり、落としてしまっても、
学校内のゴミ箱には捨てず、持ち帰ってください。感染予防にご協力ください。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

学校が再開する嬉しさの反面、感染が心配な人もいます。教室の机やイス、校内のトイレや手洗い場、階段の手すりなど、みなさんの手がよく触れる場所は、先生達で毎日消毒をし、教室の換気にも注意しながら、

できる限りの予防対策をしています。生徒のみなさんはこれからも、**三密をさける**（人との距離は**1～2m**を常に意識して行動）、**マスク着用、手洗いの励行**など、自分自身と周りの大切な人を守るための行動をお願いします。みんなが安心して学校生活を送れるように、協力してください。

水分補給

熱中症予防のため、水分補給が必要になりますので、自分専用の飲み物を持参してください。（回し飲みはしないこと！）

★ウォータークーラーは使えますが、直飲みはせず、コップや水筒にいれて使用してください。



免疫力を高める

抵抗力・免疫力を高めるには、基本的なことですが、**規則正しい生活を送ること**です。

食べる・消化する・眠るといったことだけでなく、体を守る免疫反応も体内時計によって支配されています。この時計を狂わせないこと、生活リズムを守ることが大切です。

また、十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食事をとることも心がけてください。

❖健康診断と検査結果の連絡について

- ・1年生の心臓検診・レントゲン検査の結果は、所見のあった人のみお知らせしています。
- ・内科検診、歯科検診、検尿については、安全を考慮しながら日程を調整しています。日程が決まり次第連絡します。

❖日本スポーツ振興センターについて

登下校中、授業中、部活動中、学校行事中などで負傷して医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金が支払われます。支給の条件は、①学校管理下であること ②医療費の自己負担が1500円以上（保険適応3割負担の場合）などです。公費負担医療制度を利用している場合でも、条件を満たしていれば申請できることがあります。ケガをした場合は、担任や部活動顧問、保健室へ申し出、給付申請用紙を受け取ってください。

❖保護者の皆様へ

登校後、体調不良を訴えた際は保健室にて検温、症状を確認し早退をしていただくことがあります。迎えをお願いすることもありますので、学校からの連絡がつくようにご協力をお願いいたします。