

ほけんだより

宗像市立自由ヶ丘小学校保健室 令和2年4月10日 櫻井みずき

新型コロナウイルスの感染拡大に努める為、学校から保護者の方へのお願いです。
ご迷惑をおかけしますが、ご家庭と協力しながら感染予防に努めたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

□「けんこうかんさつカード」のご記入をお願いします。



毎朝、健康観察カードを記入(臨時休業中も含む)し、登校日に提出をしてください。

次のような症状がある場合は登校を控えてください。

- ・体温 37.5℃以上
- ・強いだるさ(倦怠感)
- ・息苦しさ(呼吸数が多い、肩で息をする、呼吸が苦しい、唇や顔色が悪い)

けんこうかんさつカード

ねん くみ ばん なまえ()

〈保護者の方へ〉

- ・毎朝、検温と健康状態のチェックをお願いします。
- ・37.5℃以上、強いだるさ、息苦しさがある場合は、登校を控えてください。その場合は出席停止とします。
- ・熱がなく、呼吸器系の風邪様症状がある場合は、マスクを着用させてください。布製マスクでも可。
- ・病院を受診して、診断名が付いている場合(喘息、花粉症など)は備考欄にご記入ください。

日付	朝体温	強いだるさ 息苦しさ	呼吸器系の風邪様症状	備考	保護者印	確認印
(例)	36.8℃	あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳	咳 → 喘息		
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			
		あり・なし	なし・鼻水・鼻づまり・のど痛・咳			

※病院を受診して、医師から登校可能といわれている場合(喘息、花粉症など)は、その旨備考欄に記入ください。

※熱がなくても(呼吸器系の)風邪のような症状がある場合は、できるだけマスクを着用させてください。

登校するにあたってのお願い

□清潔なハンカチ、ティッシュ、水筒を毎日持たせてください。

□こまめに換気を行いますので、衣服で調節ができるようにご配慮ください。

□発熱等の風邪の症状がみられる場合は

- ・無理をせず、自宅で休養し外出を控えるとともに、毎日検温をして、記録しておいてください。
- ・感染していないことが確認できた場合においても、それまでの期間は出席停止とします。

□新型コロナウイルスに感染した場合

医療機関において、新型コロナウイルスに感染している、あるいは感染の疑いがある(同居者が感染あるいは濃厚接触者特定された場合を含む)と診断された場合は、速やかに学校に報告してください。

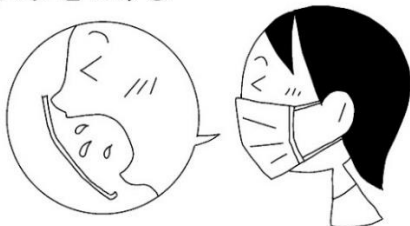
(☎0940-33-2670)

※喘息などの呼吸器疾患、心血管疾患、糖尿病などの基礎疾患のあるお子様について、罹患すると重症化する恐れがある場合、保護者の申し出により、新型コロナウイルスに感染することを防止する目的で、欠席させる場合も、欠席扱いとはせず、「出席停止」とします。

「せきエチケット」を心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、ほかの人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

マスクをつける



マスクは、細かいあみ目のようになっています。飛まつがすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを防げます。

マスクをしていないときでも



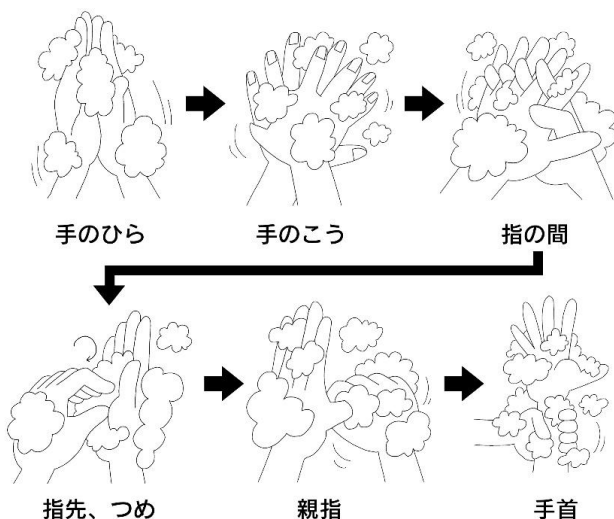
くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそででお口をおさえて、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。

手洗いのやり方

手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。

外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

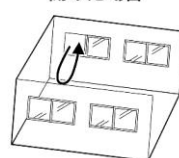
石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



こまめにかん気をしよう

かん気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かとびらがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくと、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。

片側だけ窓を開けた場合



両側の窓を開けた場合

