

# 保健だより 3月号

令和3年3月24日  
那覇市立石嶺中学校  
発行:保健室

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じられるようになりました。あっという間に3月が来ましたね。『保健だより』も今年度の最終号となりました。みなさんはどんな1年でしたか。たくさんのことを我慢し、多くの変化を感じた1年だったと思います。毎日の検温やマスクの着用など、健康に過ごすために努力した人は、自分に“はなまる”をあげてください。まだまだ油断できない状況が続いています。みなさんが元気よく新年度を迎えるために、春休み期間中も引き続き、感染症予防対策のご協力をよろしくお願いいたします。新学期も元気な姿で会えることを楽しみにしています😊



## 重要! 春休み期間中の過ごし方

～保護者の方と一緒に確認して下さい～



### 1. 毎日、朝・夕に健康観察と検温を行い、健康観察シートに記入し、始業式の日に学校へ提出して下さい。

- ①保護者からお子さんへの声かけ等のご協力もお願いします。
- ②同居家族の健康観察と検温、保護者サインも併せてお願いします。
- ③本人又は同居家族に発熱等の風邪症状がある場合は、部活動や学習塾、習い事等の参加を控えて下さい。

### 2. 春休み中も、規則正しい生活を心がけて下さい。

- ①体そのものの抵抗力を高め、「病気に負けない体づくり」も大切です。  
免疫力を高めるためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけて下さい。

### 3. 不要不急の外出を控えて下さい。

- ①なるべく、不特定多数の人が集まる場所に行くことは控えましょう。

### 4. 引き続き、マスクの着用、石けんでの手洗い、窓を開けての換気を徹底して下さい。

- ①外出時はもちろん、部活動や学習塾、習い事等の際にも、忘れずに徹底して下さい。



## 始業式の日の確認!

### 1. 生徒本人又は同居している家族に発熱等の風邪症状がある場合は、自宅で休養して下さい。

- ①自宅で休養する際は、必ず学校へ連絡し、症状を具体的に伝えて下さい。

### 2. マスクを正しく着用する。予備のマスク(2～3枚)もかばんの中に入れる。

### 3. 健康観察シートを忘れずに持参する。



あごマスクX

鼻出しマスクX