

保健だより 9月号

令和3年9月6日
那覇市立石嶺中学校
発行:保健室

1学期後半がスタートしました！みなさんが健康で楽しく学校生活を送るためには、一人一人が感染予防に対する意識を高く持ち、引き続き、予防対策を徹底して行うことがとても大切です。「保健だより9月号」を確認し、ご家庭でも引き続き、感染予防対策のご理解とご協力をお願いします。

学校からのお願い

●**本人又は同居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。**

●**同居家族が濃厚接触者となった場合、PCR検査の結果待ちである場合も登校を控えるようにお願いします。**

●**コロナに関して保健所等から指示があった場合は必ず学校へ連絡して下さい。**

濃厚接触者に特定された場合や陽性になった場合は、速やかに学校へ連絡をお願いします。

保健所等の指示は、メモを取るなどして聞き漏らさないようにし、学校へ報告をお願いします。



1学期後半を健康に楽しく過ごすために・・・

●健康観察・体温チェック



毎日、朝夕に健康観察と体温測定をしましょう。
同居家族も併せてお願いします。
必ず健康観察シートに記入をして提出下さい。

※**毎日忘れずに持ってきて下さい。**

●水筒を持参し、熱中症予防！



必ず水筒やマイボトルを持参してこまめに水分補給ができるようにしましょう。
特に、体育の授業前・途中・終了後は、必ず水分補給をして下さい。

※**体育の授業中はジャージを脱ぎ、無理にマスクを着用しないようにお願いします。**

●手洗い・マスク着用・三密を避ける

基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

【手洗い】こまめに石けんでの手洗いをする。

手洗いができない時は手指消毒を！

【マスク】正しくマスクを着用しましょう。

予備のマスク（2～3枚）も忘れずに！

【三密を避ける】①教室の換気をする ②距離をとる

③正面での会話は避けて、大声を出さない



●速やかに自宅に帰りましょう

授業が終了したら、速やかに自宅に帰りましょう。

公園や友達の家など、遊びに行くことは控え、自宅で過ごすようにしましょう。

☆生徒のみなさんへ☆

悩んでいることや困っていることなどがある時は、一人で抱え込まず、いつでも気軽に保健室に話をしに来て下さいね😊

