



鶴岡五中保健室

R7. 9. 5

No. 12



体調管理を

ほけんだよりは、おうちの人にも渡してください

新型コロナウイルス感染症が大変流行っています

夏休み明けからコロナにかかる人が少しずつ増え、各学年に広がっている状況です。3日（水）の集会の時もお話しさせていただきましたが、これ以上広がらないために、いっそう感染対策を行っていきましょう。

学校では、4日5日と、部活動や3年生の体育祭準備を中止にして、一斉下校にしています。交流をなるべくなくし、体調を整えるためです。土日も体調管理につとめてください。19日（金）に

は体育祭が、27日（土）からは新人大会が控えています。来週からその活動が始ま

ります。みんなが全力で参加できるように、一人ひとり気を付けていきましょう。

学校で気を付けてほしいこと

- ・換気（高窓、ドア、窓を開ける）
- ・こまめな手洗いうがい、手指消毒。
- ・のどが痛い、咳が出る時はマスクをする。→無理せず保健室へ。
- ・のどが痛くなった時に備えてマスクを持って来てください。
- ・体調があやしいな、と思ったら、クラスの体温計で熱をはかる。
- ・黙食。
- ・スクールバスでは換気が難しいので、なるべくしゃべらない。



熱がなくても、陽性となる場合があります。

家庭で気を付けてほしいこと（土日も含めて）

- ・体調を整えることを最優先に。
- ・生活リズム（睡眠、食事）土日なるべく学校と同じリズムで。

おうちの方へのお願い

- ・体調がいつもと違う場合は無理せずお休みし、健康観察をお願いします。
- ・熱がなくとも、鼻水がたくさん出る、激しい咽頭痛のみで陽性の場合がありますので、受診や検査をお願いします。
- ・コロナと疑われる症状がある場合は、平熱でもすぐに早退とします。ご協力をお願いします。

もし感染したら（出席停止の期間）

- ・体調が悪くなった日をゼロ日とし、5日間は出席停止。かつ症状が軽快した後1日を経過していること。