



☆三☆三 新しい学年が始まり2週間たちます ☆三☆三

新しい教科書やノート、クラスに先生方。新たな環境の中、みなさんの表情は明るく、やる気に満ちあふれていますね。中には、新しい環境で緊張をしている人もいたでしょう。少し慣れてきたころでしょうか。

この時期は、季節の変わり目でもあり体調をくずしやすいです。また、新型コロナウイルスの方も心配です。手洗い（各教室のアルコール消毒液の使用）・うがいの励行、こまめな換気等心がけましょう。特に1年生は、何もかもが初めてで、緊張の連続かと思います。十分な睡眠（休養）をとり、バランスのよい食事などで病気に負けない体をつくりましょう。まだまだ、新型コロナウイルスに負けないようにみんなで頑張りましょう。



☆三☆三☆三 みんなが元気に学校生活を送るために ☆三☆三☆三

登校前

- 家で体温測定と健康チェックをします。
- 熱やかぜ症状があるときは、無理に登校せずに家で様子をみましょう。
- 毎日、マスク（汚れた時のために何枚かカバンに入れておきましょう。汚れたものは、家に持ち帰り捨ててください。）を着用して登校しましょう。
- 必要に応じて（熱中症予防のため）水筒を多めに持って来ましょう。
（ウォータークーラーは、直接飲むことはできません。水筒に補充のみです）

登校後

- 教室に入る前に、必ず手洗いをしましょう。（玄関にアルコール消毒を置いておきます。登校後、消毒をして教室へ入りましょう）
- 授業中は常に換気をしましょう。
- 休み時間は、トイレをすませ授業の準備をしましょう。（廊下やトイレで密にならないように気をつけましょう。）
- 共用のボールや実験道具など使った後、グループ・ペア活動後、トイレ、給食前後、清掃後など手洗いや手指の消毒をこまめにしましょう。
- 休み時間・昼休みは、お互いの体に触れない、大声を出さないようにしましょう。



- 図書室の利用は、ルールを守り密にならないように上手に利用しましょう。
- 教科書や筆記用具、タオルやハンカチなどの貸し借りはしないようにしましょう。
- 女子の更衣場所は、密にならないように分かれましょう。（体育の先生の指示）
- 授業中や学校にいる時に、体調が悪くなったら、すぐに先生に知らせましょう。
- 発熱（37.0℃以上）や体調不良などは、すぐに保護者の方にお迎えをお願いし早退します。（緊急時に備え、連絡先が変更している等あれば担任まで知らせてください）
- 何か心配なことや不安なことがあったら、担任の先生や話しやすい先生などに相談しまし
よう。（必要に応じて保健室・スクールカウンセラーともお話をします。）
- 新型コロナウイルスのことで友達や周りの人に嫌なことを言ったりして傷つけてはいけ
ません。
- 保健室に来た時は、入り口で「けが」なのか「体調不良」なのか伝えてください。
（勝手に入ることはできません。付き添いの人は廊下までです。）

帰宅後

- 手洗い・うがいをしっかりしましょう。
- 「3つの密」状態や「人込み」への外出はひかえましょう。
- 十分な睡眠をとり、3食きちんと食べて運動をしたりして免疫力を高めましょう。



保健室を利用するときは・・・

- 急病、大けが以外は休み時間に来てください。
（授業におくれないように早めに来てください。）
- 授業に遅れそうな場合、緊急でなければ次の休み時間にしましょう。
- 保健室で休む場合は、次の授業の先生に許可をもらってから来ましょう
- 薬はありません。必要な人は自分で準備しましょう。
- ◎ティッシュ・マスクなどは 余分にカバンに入れておきましょう。
- 原因のはっきりしている人（生理痛など）は、一日一回（1、2時間）の休
養をして様子を見ます。休んでも良くなる場合は 早退になります。
- ◎かぜ症状のある人や発熱の人は、すぐに早退措置をとります。
- ◎休養している人がいるかもしれませんが。保健室に入るときは、静かに入りま
しょう
- ◎保健室に先生がいないときは、勝手に入ってはいけません。