

臨時休校期間、みなさんはどのように過ごしていましたか？

まもなく学校が再開されます。学校でもこまめな換気や消毒等できる限りの感染予防対策を行います。限界があります。残念ながら、学校で3密を完全に避けることはできません。

一人ひとりが“感染しない・感染させない”意識をしっかりと持って行動するようにお願いします。

様々な不安もあるかと思いますが、一人で悩まず、誰かに相談してみてください。自粛生活で話す機会も減っていたかもしれませんが、担任の先生、進路の先生、顧問の先生、色々な人に話をしたり、色々な人の考え方を聞いたりするうちに、「自分の考えていたこと・すべきこと」が見えてくるかもしれません。人とのつながりを大切に、心の健康も保っていきましょう！！

再開するまでをお願いしたいこと

- 生活リズムを取り戻しましょう
健康三原則（食事・運動・休養）しっかり！
- こまめな手洗い・咳エチケット
外出時はマスク着用の習慣をつけましょう

感染症流行予防 3つの密を避ける



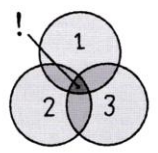
①換気の悪い密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする密接場面



①～③が重なると特に
集団感染の高リスク

学校が再開したら…

- 登校前に、検温・健康観察をしましょう。
- 体調管理をしっかり行い、体調不良の時は無理せず休みましょう。

登校後、発熱や体調が悪くなった場合は早退してもらいます。（この場合、出席停止の扱いになります）

- こまめな手洗いをしましょう。手拭き用のタオルも個人で管理しましょう。
- 学校ではマスクの着用をお願いします。

※ 落としたり、ゴムが切れたりすることもあるので、予備があると更に◎です

★熱中症に気をつけ、水分補給をこまめに行いましょう

熱中症の症状は、頭痛、発熱、倦怠感、呼吸困難等もあり、コロナウイルス感染症と似た特徴もあります。熱中症は予防できます！！こまめな水分補給・塩分補給を心がけましょう。

- 昼食時のお願い**
- 自分の席で、前向きで、静かに食べるようにしましょう
 - お菓子やジュースの回しのみ、回し食べはやめましょう

※購買も始まりますが（開始日未定）、混雑が予想されます。距離をとって並び、時間をずらす、お昼を用意しておくなど、それぞれ考えて行動しましょう。

●健康診断日程

5/22 現時点で 決まっているもの	7月30日(木) 身体計測…身長(全)・体重(全)・視力(全)・聴力(1・3年) 色覚検査…3年希望者に実施
2学期以降に延期 (日程未定)	内科検診(全)、歯科検診(全)、眼科検診(1年全、2・3年間診により抽出) 耳鼻科検診(全学年問診により抽出)、尿検査(全)、心電図検査(1年)、胸部X線検査(1年)

●学校医・学校歯科医・学校薬剤師の紹介

	名前	住所	TEL
内科	飯能中央病院 峰田 喬臣 先生	飯能市稲荷町 12-7	042-972-6161
眼科	藍原眼科医院 藍原 寧 先生	飯能市八幡町 1-10	042-972-2346
耳鼻科	細田耳鼻咽喉科医院 細田 兵乃助 先生	飯能市緑町 18-12	042-972-1441
歯科	大野デンタルクリニック 大野 康 先生	飯能市原市場 593	042-977-0742
学校薬剤師	六道薬局 小川 きみ江 先生	飯能市栄町 9-14	042-974-1212

●相談機関

<新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる場合>

- ・県民サポートセンター 電話番号：0570-783-770
受付時間：24 時間（土日・祝日も実施）
- ・狭山保健所 04-2954-7535
- ・飯能南高校 042-974-1001 ※本校にも報告をお願いします！

<こころの相談>

■新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談 →こちらから読み取れます→

（厚生労働省）

チャット形式（平日 18:00～21:30 土日祝日 14:00～21:30）

■新型コロナこころの健康相談電話

（一般社団法人日本臨床心理士会、一般社団法人日本公認心理師協会）

050-3628-5672（平日 10:00～12:00、19:00～21:00）

■埼玉県こころの電話相談

048-723-1447（平日 9:00～17:00）

■埼玉いのちの電話

048-645-4343（24 時間、365 日）

■子どもスマイルネット（埼玉県）

048-822-7007（毎日午前 10:30～18:00、祝・年末年始を除く）



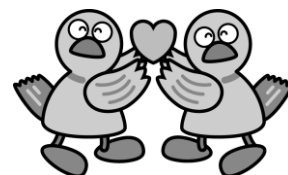
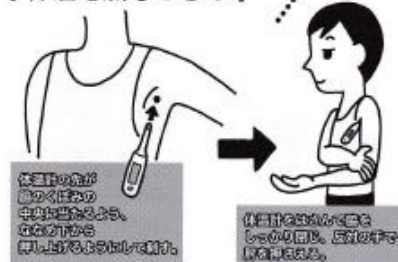
自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてください。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腰痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

【体温を測るときは】



飯南5年目になります。

養護教諭の

佐野晶子

（さのあきこ）です。

今年度も

よろしくお願いします

