

# ほけんだより

福智高校 保健部  
2020. 5月



## 「不自由」の中にある「選択」

皆さん、元気に過ごしていますか？4月7日に発令された緊急事態宣言は5月末まで延長となり、皆さんの不安やストレス、「コロナ疲れ」が心配されます。休校や、自粛の日々が続きますが、この不自由な期間の中で何を選択し、行動するのが私たちの「生きる力」に繋がるはずです。みんなで「辛抱」し、乗り越えていきましょう。

## 感染経路、正しい手洗いをもう一度確認

### 感染経路は飛沫感染と接触感染



→ 接触感染にも注意が必要！

こまめに丁寧に手を洗い、手についたウイルスを洗い流す必要があります！

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



手洗いの目安は20秒～30秒

♪ キラキラ星  
♪ Happy Birthday To You  
の曲に合わせるとよいそうです。

洗い残しのないように丁寧に洗きましょう！



■ 最も不十分になりやすい部位  
■ 不十分になることが多い部位  
■ 不十分になることが少ない部位

参考：Taylor, L., Nursing Times, 74, 54(1978)

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>  
<https://pro.saraya.com/support/catalog-poster/>  
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

## 学校再開後のお願い

- ① 毎日の健康観察・検温を必ず行い、学校へ登校して下さい。
- ② 登校中、学校生活においてもマスクを着用し、咳エチケットを守ること。
- ③ 体調が悪い場合は無理をせず自宅で休養するようにし、その旨を学校へ連絡してください。登校後、体調不良を訴えた生徒は、経過観察を行い、下校させることがあります。

※ 新型コロナウイルスの感染が判明した場合や、疑いがあるとき、濃厚接触者となった場合は（同居するご家族の場合も含む）、速やかに学校へ連絡をしてください。

### 嬉しいお知らせ

政府の布マスクが学校に届きました。  
登校日に一人1枚、お配りします。



## 保健関係の書類の提出について。

- |                |           |
|----------------|-----------|
| (1年生)          | (2,3年生)   |
| ・保健調査票         | ・保健調査票    |
| ・運動器検診問診票      | ・運動器検診問診票 |
| ・心臓病調査票        |           |
| ・スポーツ振興センター同意書 |           |

上記の書類を提出できていない生徒は、**学習課題を提出する際に、一緒に同封して学校に送ってください。**

※特にスポーツ振興センター同意書は事務手続き上、急ぎます。忘れずによりしくお願いいたします。

これまでの休校により、実施を延期していた健康診断については、再度日程調整をして皆さんにお知らせします。



よろしくお願いします