豊田中保健だより



磐田市立豊田中学校 保健室 令和3年9月8日 第8号 文責 養護教諭 古田伸子



緊急事態宣言下で 2 学期がスタートして約 2 週間がたちます。感染対策による制限がある中で の学校生活で不便もありますが、まん延防止のため御理解と御協力をお願いします。

現在、家族内感染が40%といわれています。厚生労働省から「家庭内で注意したいこと~8つ のポイント~」が示されていますので紹介します。

#### 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

#### 家庭内で注意したいこと~8 つのポイント~

- ①部屋を分けましょう
  - ◆個室にしましょう。 食事や寝る時も別室としてください。
  - ◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
- ②感染者のお世話は、できるだけ限られた方で。
- ③マスクをつけましょう
  - ◆使用後のマスクの表面は触れないようにして、他の部屋に持ち出さないでください。
  - ◆マスクを外した後は、必ず石けんで手を洗いましょう。
- ④こまめに手を洗いましょう
  - ◆アルコール消毒もしましょう。
- ⑤換気をしましょう
  - ◆定期的に換気をしましょう。
- ⑥手で触れる共有部分は消毒しましょう
  - ◆ドアの取っ手・ノブ・手すりなど、市販の消毒液で拭きましょう。
  - ◆トイレや洗面所は、市販の家庭用洗剤ですすぎ、消毒剤でこまめに消毒しましょう。
  - ◆洗浄前のものを共用しないようにしましょう。
- ⑦汚れたリネン, 衣服を洗濯しましょう。
  - ◆汚れた衣服やリネンを扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し 完全に乾かしましょう。
- ⑧ゴミは密閉して捨てましょう
  - ◆鼻をかんだティッシュは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨て ましょう。その後、すぐに石けんで手を洗いましょう。

ご本人は外出を避けてください。家族や同居している方も熱を測り、健康観察を Jてください。濃厚接触者の方は,保健所の指示に従ってください。







### 早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムを整えよう!

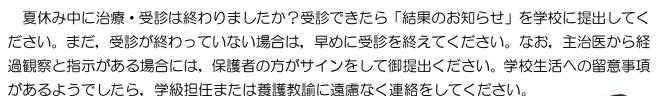


#### 正しい生活習慣と生活リズムのチェックリスト

- 決まった時間に起床・就寝ができる
- 朝ごはんを食べる
- 家庭で決めたネット・ゲーム・スマホ・テレビの使用ルールを守る
- ・定期的に家庭の手伝いをする
- 遊ぶ時の約束ごと、門限などのルールを守る
- 食事、入浴の時間を決める
- ・ 部屋の片づけや掃除を定期的にする



# 治療・受診は終わりましたか?





## 視力を守ろう!

1人1台のタブレットを持つことになりました。すでに、様々な授業で 使用されています。今後、オンライン授業もできるようになって便利にな

っていきます。一方で、子供たちの視力低下が心配されています。文科省では、家庭でも使用上の 注意喚起をしていますので確認してください。

▽目を画面から 30cm 以上離して使うため、 机といすの高さを合わせる ▽部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する

▽画面の反射や映り込みを防止するため、画面の角度も調整する

## 🤲 スクールカウンセラー面談日 \*\*\*\*\*

前仟の水野カウンセラーに代わり、2 学期から、杉山久美子カウンセラーがお勤めいた だきます。杉山カウンセラーは、医療機関で公認心理師(臨床心理士)として、また他地 区のスクールカウンセラーとしてお勤めしており、経験豊富なカウンセラーです。

これまでと同じように、希望がある場合は、保健室(養護教諭)または学級担任に電話 で連絡をしてください。 電話 32-4637

9月・10月の予定 時間:9時35分~17時(終了時間)

9月14日(火) 9月28日(火) 10月12日(火) 10月19日(火)