



学校再開後に役立つ新型コロナウイルス感染症情報

◎コロナウイルスの感染経路をおさらい

飛沫感染：くしゃみや咳、鼻水などの飛沫や、会話、荒い息がかかる距離にいることで小さな飛沫（マイクロ飛沫）を鼻から吸い込むことで感染。

接触感染：感染した人の粘膜（口、鼻、眼等）や唾液等や、感染した人が触れたものなどに触れて、その手で自分の粘膜（口、鼻、眼）を触ることで感染。
（手で触っただけでは感染しない）

◎飛沫感染と接触感染を防ぐためには

飛沫感染予防：マスク着用（正しく着用）、換気の徹底人との間隔を空ける

接触感染予防：こまめな手洗い、アルコール消毒、顔を触らないように意識する

○マスク着用による熱中症に注意

気温が高い季節にマスクを着用していると、マスク内に熱がこもることや、マスク内の湿度が高くなり水分摂取が不足することで、熱中症になる可能性が高くなります。

これから暑い時期がやってきます。マスク着用の際は程度な水分補給や、首元を冷やしたり、ぬれタオルで拭いたりする対策をしましょう。

学校生活で心がけてほしいこと～みんなの命を守るために～

- ① 人との間隔を空ける（1～2m）
- ② 正しくマスクを着用する・咳エチケット
- ③ こまめな手洗い（手洗いでできない場所ではアルコール消毒）
- ④ こまめな換気
- ⑤ 近距離での会話は控え、話し合いなどは横並び・短時間で
- ⑥ 共有して使用する物を使用した後は必ず手洗い
- ⑦ ハンカチ・タオルは毎日持参する
- ⑧ 休み時間の移動は最小限に

「自分・相手の健康を守る」こと、「思いやりを持って行動する」ことが大切です！



<健康診断について>

今年度の健康診断は、コロナウイルスの影響により、「3密」を避けた方法に変更して行う予定です。そのため、検診時にみなさんに協力してもらうことも多くなります。スムーズに検診が進むよう、ご協力をお願いします。

また、延期になった健康診断の日程などは決まり次第、保健日より担任の先生を通じて連絡をします！

～学校医の先生方を紹介します～

内科校医	高橋 直典 先生
歯科校医	千葉 昭久 先生
耳鼻科校医	佐竹 順一 先生
眼科校医	星 秀二 先生
学校薬剤師	伊藤 信逸 先生

健康診断などで、
お世話になります。
先生方にお会いしたら気持ちのよい挨拶を！



保護者のみなさまへ

健康診断へのご協力をお願いいたします

学校での健康診断は、お子様一人ひとりの発育や健康状態を把握するために行います。

病院などで受ける検査とは異なり、「学校生活を送る中で注意のいることはないか」

「疾病の“疑い”はないか」を調べます。

学校から「受診勧告書」が届きましたら、早期の対応をお願いいたします。



からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調は
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

- CHECKLIST
- 落ち着かない
 - やる気が出ない
 - イライラする
 - 不安やあせりを感じる
 - 気もちが沈む
 - なにをするのも面倒くさい
 - 集中できない



心
の不調は
ありませんか？

疲れ

を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



<相談できる窓口>

- ・チャイルドラインみやぎ：0120-99-7777（時間：午後4時～午後9時）
 - ・よりそいホットライン：0120-279-226（時間：24時間）
 - ・みやぎSNS相談：先日配布されたカードに載っているQRコードをLINEで読み取る
- ※インターネットで調べてみるとHP等を見ることができます。