

上野原市内小中学校のみなさんと保護者の方へ

# ほけんだより



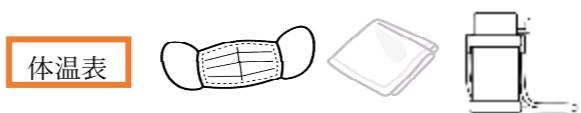
令和2年5月  
上野原市養護教員研究会  
発行

## 新しい生活様式でスタートします

いよいよ6月から学校が始まります。これからは、学校における新型コロナウィルス感染症及びその拡大のリスクを可能な限り低減しつつ、感染症対策をしながら生活していくことになります。

正しい情報をもとに、朝の健康観察・体温チェック、石けんでの手洗い・咳エチケットを基本に、十分な睡眠、朝食をとり規則正しい生活を心がけるなど一人一人が自分の体の免疫力を高めるようにして、感染しないための予防を行っていきましょう。

### 学校に持つて行くもの



◎朝の体温チェックカード 元気かどうか確認します。

◎マスク 原則着用した生活になります。(かばんに、よびを入れてください)

◎ハンカチ 毎日、持ってきます(貸し借りはしない)

◎水筒 水分補給します

### 相談・連絡先

新型コロナウィルス  
感染症専用相談ダイヤル

(山梨県福祉保健部健康増進課)  
0570-036366 9:00~21:00

\*5/18~番号が変更されています

感染予防や体調不良の相談

上野原市相談窓口  
(上野原市福祉保健部子育て支援課)  
62-4134 9:00~17:00

かかりつけ医に相談

発熱があり、かつ咳、咽頭痛、だるさがある、または味やにおいがわからないなどの異常を感じる場合

帰国者・接触者相談センター  
(富士・東部保健所地域保健課)  
平日昼間 0555-24-9035

感染した場合、もしくは感染の疑いがある場合や濃厚接触者になった場合は、学校にも連絡をお願いします。

小児の方または持病のある方でコロナウィルス感染症以外の体調不良の相談

## おおまかな1日の流れ

### ①家で毎朝健康チェックをします



- \*毎朝、家族全員で体温測定をして児童生徒のみなさんは「朝の体温チェックカード」に記入してください。体調がいつもと違う場合は、家族の人に伝えましょう。普段以上に健康状態に注意してください。
- \*朝の体温が平熱より0.5度以上高めだったり、「咳」「咽頭痛」「だるさ」が見られるときは、登校せず家庭で休養してください。

### ②登下校中 周りの人との距離をとりながら、原則マスクを着用します 玄関が密にならないように、周りと距離をとりながら入ります

- \*息苦しい、暑い、周りに人がいない時は、マスクはいったんはずしてもかまいません。
- \*少し話したい人は、マスクを着用して距離をとりながら、なるべく大声をださないようにしましょう。



### ③学校で、朝の体温表を確認し、健康観察をします

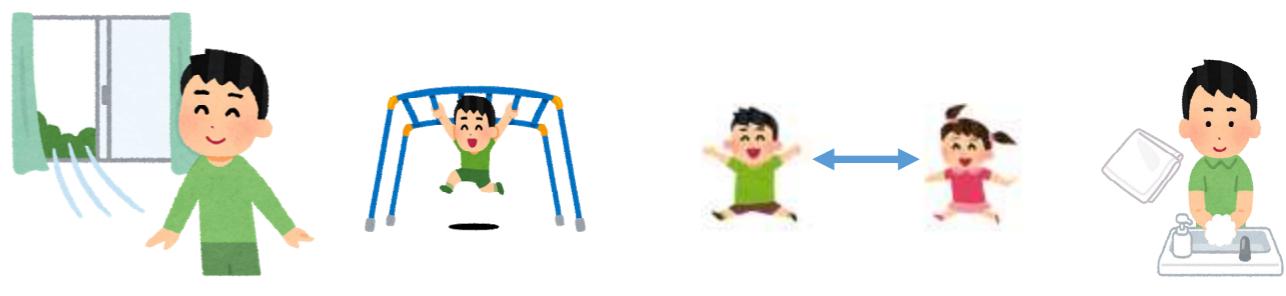
- \*児童生徒のみなさんは、朝の健康観察で、調子が悪いときは、遠慮せず先生に伝えてください。
- \*朝の体温チェックカードを忘れた、体温を測り忘れた場合は、別室で測ります。

### ④授業中 なるべく席を離し、密にならないよう気をつけます

- \*原則マスクを着用して授業をします。
- \*密にならないように、お互いに気をつけていきましょう。
- \*授業中、体調が悪くなったときは、先生に伝えましょう。



### ⑤休み時間 換気をします。移動するときは、距離をなるべくとります 遊具で遊ぶ時は密にならないようルールを守りましょう 遊んだあとは、石けんで手をあらいましょう



## ⑥手洗い 石けんで手をあらい,自分のハンカチでふきとります

\*外から帰ったら,石けんで手を洗いましょう。ハンカチで水分をふきとってから,アルコール消毒薬がある場合は手指消毒も併用しましょう。手洗い後はしっかり手をふいて乾かすことが大切です。

### 【手を洗うタイミング】

- ◎休み時間・昼休みの後 ◎給食の前
- ◎トイレの後 ◎清掃の後

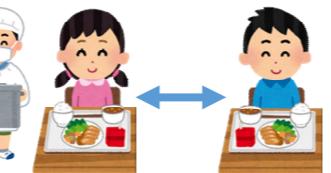


## ⑦給食時 会話をしないで,前向きで食べます

\*給食当番の人は,具合の悪いときは配膳ができないので先生に伝えてください。配膳台や机の上を清潔なふきんでふいてから配膳をします。

\*給食前は,石けんで手を洗いましょう。

\*前向き給食で,会話は控えますがゆっくり味わって食べましょう。



## ⑧清掃時 終わったら石けんで手をあらいます

\*換気をしながら,なるべく距離をとりながら清掃します。

\*清掃がおわったら,石けんで手をあらいましょう。

## ⑨下校後 玄関が密にならないように,周りと距離をとりながら下校し, 家に着いたら,手をあらいます

\*なるべく周りの人と距離をとりながら,下校します。息苦しい,暑い,周りに人がいない時は,マスクはいったんはずしてもかまいません。

\*マスクを着用して距離をとりながら,なるべく大声をださないようにしましょう。

### 早退するとき

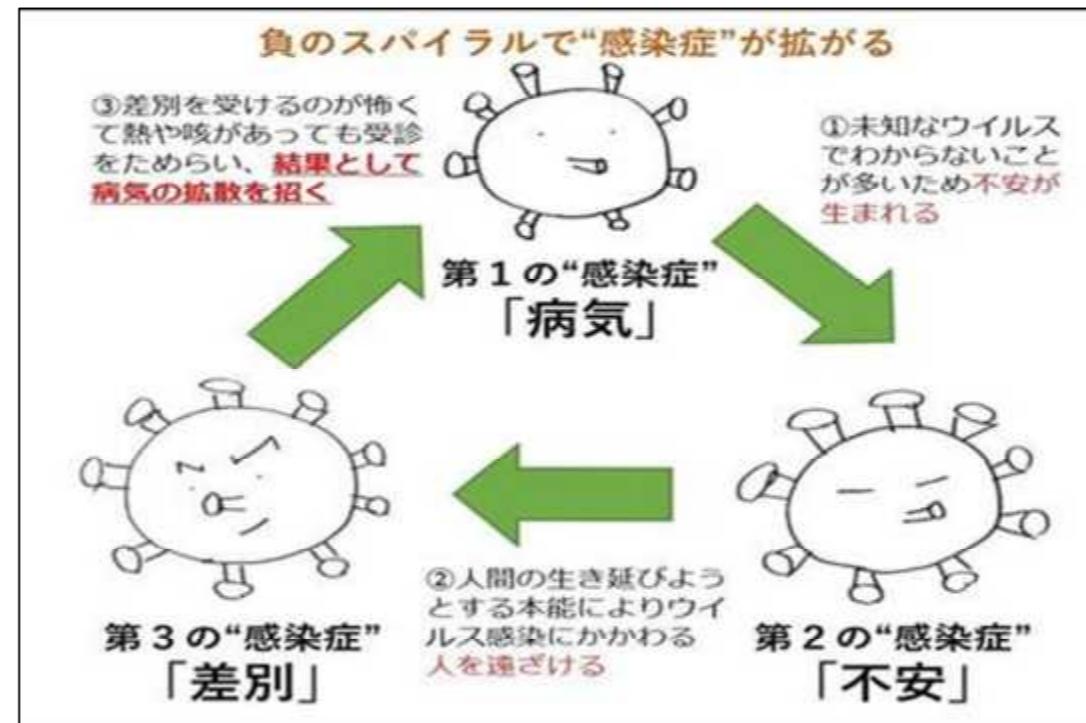
登校後に体調が悪くて早退する場合は,お迎えをお願いします。お仕事等でお忙しいとは思いますが,できるだけ早く迎えにきてください。朝の体温チェックカードにすぐに連絡がとれる電話番号の記入をお願いします。

**規則正しい生活を  
心がけ、免疫力を  
高めることが必要です！**



## お友達にいやな思いをさせないために…

もし、コロナウイルス感染症に感染してしまったお友達やその家族がいても、その人たちを絶対に責めないでください。その人たちは全然悪くないです。治って帰ってきたら、元通りになります。ですから、その時は優しくしてあげてください。



「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!~負のスパイナルを断ち切るために~」日本赤十字社 HPより

\*不安にならないように,感染対策をしましょう。

\*差別を起こさないように,客観的で納得できる情報かを考え,差別的な言葉を一緒になって言わないようにしましょう。

\*いつもの自分と違うところがあったら、家人や先生に伝えましょう。

「頭が痛い」「お腹が痛い」「眠れない」「気分が落ち込む」「そわそわする」「おこりっぽい」「何もやる気が起きない」「暴飲暴食をする」など



目に見えないものは,不安にさせます。

ウイルスも人の心も・・・。

あなたがどう考え,行動するかです。



あらゆる場所で,全ての人が自分にできることをがんばっています。

お互に感謝の気持ちを持ち,時には伝え合いましょう。