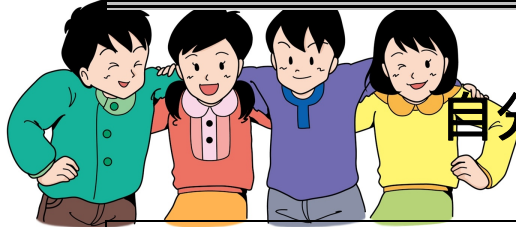


保健室だより

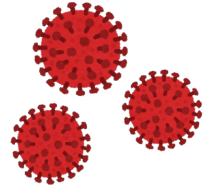
令和2年5月臨時号

柏崎市立第二中学校
保健室

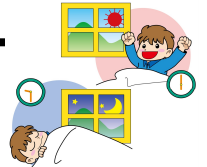
安全に学校生活を送るために！大切な行動



自分と周りの人の健康を守ろう！！



学校生活上大切な行動！



朝起きて検温し、検温測定一覧表(マスターライフに添付してある)に記録してください。

- ・夜も忘れずに記録してください。
- ・もし忘れたら登校後すぐに保健室で測ってください
- ・体温測定で37.5 以上、平熱より0.5 以上高い時や37 以上で咳や鼻水等のかぜ症状がある場合は学校に連絡をして、家庭で静養してください。『出席停止』になります。
- ・特に37.5 以上の発熱、せき、だるさが続く場合は、下記の機関にご相談ください。

柏崎市保健所 0257 - 22 - 4112

新潟県新型コロナウイルス感染症コールセンター 025 - 282 - 1640

マスクをして登校してください。

- ・もしマスクがない場合はご相談ください
- ・色は白でなくても、手づくりマスクでも可能です。



登校したらすぐにうがい・石鹸で手洗いをしてください。

- ・学校では泡石鹸を用意していますが、在庫がなくなり次第固形石鹸に代わります。
- ・マイハンカチを持ってきてください。(手を拭くタオルやハンカチは個人持ち)

トイレ使用後もまめに手洗いをしてください。



教室内は常に換気をします。

- ・窓は2方向のそれぞれ1つ以上、常時開けておいてください。
- ・換気だけでは十分な予防はできません、あわせて、手洗い咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底に気をつけてください。

登校後発熱(37.5 以上)があった場合は早退になります、体調の悪い場合は早めに保健室に来てください。

学校生活上気を付けてもらいたいこと！

- ・自教室以外は入らないでください。
- ・トイレは4人以上入らないでください。(別の場所を使ってください)
- ・大声を出したり、近距離で接触したりしないでください。



免疫力を高めるための生活リズムに心がけてください。

質の良い睡眠を確保すること、バランスの取れた食事を摂取すること