



ほけんだより 5月

土浦第二高等学校
保健室
令和3年4月30日

新学期が始まってもうすぐ1か月です。新しいクラスや環境には慣れましたか？明日からGWが始まります。ゆっくり休む時間も確保して、4月の疲れを取りましょう。5月は定期考査や健康診断があります。1年生は部活動も本格的に始まりますね。忙しい毎日ですが、体調管理には十分注意しながら生活しましょう。

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



皆さんは新学期が始まり新しい環境の中で生活して、自分が思っているよりも疲れがたまっているかと思います。体をゆっくり休めたり、ストレス発散や気分転換をしたりして、連休明けも元気に登校しましょう。また、連休中も規則正しい生活習慣を意識して過ごせると良いでしょう。

5月の保健行事予定

- 6日(木) 視力検査(3年生)
- 7日(金) 視力検査(1、2年生)
- 11日(火) 尿検査①(全学年)
- 25日(火) 尿検査②(対象者)
- 26日(水) 内科検診①
- 27日(木) 耳鼻科検診(1年生)
- 31日(月) 内科検診②

連休明けすぐに視力検査を実施します。矯正視力者は眼鏡・コンタクトを装着しての検査です。忘れずに持ってきてください。内科検診はクラスによって日程が決まっています。教室等で確認してください。

↑梅雨～暑い時期が来る前のお願い※



気温の高い日には体育などで汗をかく量も増えます。これからは手洗い用のハンカチに加えて汗拭き用タオル等も持ち歩きましょう。また、汚れても交換できるよう替えのマスクもあると良いでしょう。そして、雨の日によく「登校中靴下が濡れた」という声を聞きます。朝天気が悪い時には予備の靴下も用意しましょう。

茨城県の新型コロナウイルス感染状況がStage3になりました。感染症対策は常に行っていかなければなりません。皆さんも毎日の健康観察・マスクの着用・手洗いや手指消毒・三密回避を心がけましょう。

裏面は学校生活で皆さんに気をつけてほしいことです。必ず確認してください。

学校の新しい生活様式」(文科省 HP) に基づいた
新型コロナウイルス感染症対策マニュアル **(生徒用)**

土浦二高

	新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けて次のことを実行しましょう
始業前	・ <u>登校前に各家庭で毎朝検温する。</u> ※検温を忘れた場合は、職員室・保健室で検温する。 ・ <u>検温と健康観察の結果を Google フォームに入力・送信する。</u> ・ 発熱、体調不良の場合は登校しない。 家族に風邪症状や発熱がある場合も登校しない。 ・ <u>登下校中を含めてマスク着用する。</u> ※マスクは各自用意すること。 ・ <u>登校後、手洗いまたは手指消毒をする。</u> (消毒液は昇降口、各教室に設置) ※登校途中でいろいろなものに触れるので、昇降口で手指消毒をしましょう 同居する家族がPCR検査等を受ける場合には必ず学校へ連絡してください。
授業中 休み時間	・ 登校後、体調不良になった場合、すぐに早退する。または保健室で休養する。 (37.5℃以上ある場合は保護者の迎えで早退) ・ <u>常に換気をする。</u> ・ 天窓は常に開放し、ベランダ側と廊下側で、対角線上の窓を開ける。 ・ エアコン使用時には休み時間に必ず換気を行う ・ 授業中も必ずマスクを着用する。 ・ 休み時間にも手洗い、手指消毒をする。 ※トイレの後、また、外から教室に戻る時(体育や移動教室の後など)をはじめとしてこまめに手を洗う。
昼休み	・ 昼休みにも手洗い、手指消毒をする。 ※食事の前には必ず手洗いまたは手指消毒を実施する。 ・ 机を近づけない <u>※向かい合ったりグループになったりせず、前を向いて食事をする。</u> ・ <u>会話をする時には必ずマスクを着用する。</u> ・ 教室以外では学年ごとに決められた場所で食事をする。 ・ 昼休みの間は窓を開けて必ず換気する。
放課後	・ 必ず換気をして清掃する。 ・ ドアノブなどよく触る箇所は拭き取り消毒すること。 ・ 清掃後の手洗いも忘れないこと。 ・ 部活中も感染症対策に注意して活動する。 ・ 電車やバスでの下校時は必ずマスクを着用する。 ※下校途中でもいろいろなものに触れるので、帰宅したら必ずうがい・手洗い(手指消毒)をしましょう

手洗い・咳エチケット・消毒・換気は徹底しよう！