



ご入学・ご進学おめでとうございます！

4月になり新年度が始まりました。新しいクラスや新しい担任の先生、今までとは違う環境に緊張したり、期待したりしていることと思います。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で臨時休校があったりと、いつもとは違う年度初めとなってしまいましたが、5月7日からの登校に向けて、体調管理と予防の徹底を引き続きお願いします。

## 保健室はこんなところですよ

保健室は、生徒の皆さんがいつも健康で楽しい学校生活が送れるように、健康管理のお手伝いをするところです。健康診断や健康観察などを通して「自分の健康を知り、守り、育てていく」自己管理能力を身に付けるための指導、支援を心がけたいと考えています。

また、けがをしたときや体調が悪いときは、保健室で応急手当をしたり様子を見たりします。その程度によって保護者の方へ連絡し、医療機関を受診させたり、保護者の方のお迎えをお願いしたりする場合があります。その場合には、緊急連絡カードに記入していただいた連絡先や、かかりつけの医師を参考に連絡させていただきます。

その他、気がかりなことがありましたら、いつでもご連絡、ご相談ください。保護者の方々や先生方と連携して、子ども達のよりよい成長を支援できる保健室経営を心がけたいと思います。よろしくお願いいたします。

### お知らせ

今年度の4月～6月までの間に実施する予定だった健康診断が、臨時休校により延期となりました。今年度中に実施する予定ですので、日程が決まりましたらご連絡させていただきます。

### ごあいさつ

今年度石橋中学校でお世話になることになりました。高田珠希と申します。生徒のみなさんが元気に明るく学校生活を送れるように、健康・安全管理を十分に心がけていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染症の予防を徹底しましょう

新型コロナウイルス感染症を含む感染症対策の基本は、「こまめな手洗い」「マスク着用を含む咳エチケット」です。日頃から予防を徹底して、感染防止に努めましょう！

①外出後・食事前など、こまめに手洗い・うがいを行いましょ。

②バランスの良い食事を心がけ、栄養を十分に取りましょ。

③十分な睡眠・休養をとり、体の疲れを取りましょ。

④できるだけ、人混みの多い場所は避けるようしましょ。

⑤他の人にうつさないために、咳エチケットを守りましょ。

※咳エチケット：「マスクの着用」「ティッシュやハンカチ、袖で口・鼻を覆う」

## ★簡単な手作りマスクの作り方★

使い捨てのマスクが不足しており、購入が難しい状況です。キッチンペーパーやハンカチを使った簡易マスクの作り方をご紹介します。市販されているマスクのような効果は証明されておりませんが、やむを得ず人ごみに出かけなければならない時に、マスクが入手できない時はご活用ください。

### キッチンペーパー編

- 1 キッチンペーパー、輪ゴム、ホッチキスを用意します。



- 2 キッチンペーパーを 1.5 cm幅に蛇腹折りをします。



- 3 折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムをあて、ホッチキスで止めます。



- 4 蛇腹織を広げ、輪ゴムを耳にかけ完成です。



### ハンカチ編

- 1 ハンカチ、輪ゴムを用意します。



- 2 ハンカチを4つ折りし、両端から1/3のところを輪ゴムをかけます。



- 3 ハンカチを輪ゴムのところで折りたたみます。



- 4 輪ゴムを耳にかけて完成です。



(キッチンペーパーでも作れます)