



保健だより

東京女学館中高保健室

令和3年9月発行

No.6

♡ 大切なひとを守るために ♡

家庭で出来る新型コロナウイルス感染予防

家庭内では、**空間の狭さ、同じものを共有することやマスクをしないこと**が多いなど、
感染症が広がりやすい特徴があります。

家庭内での感染予防

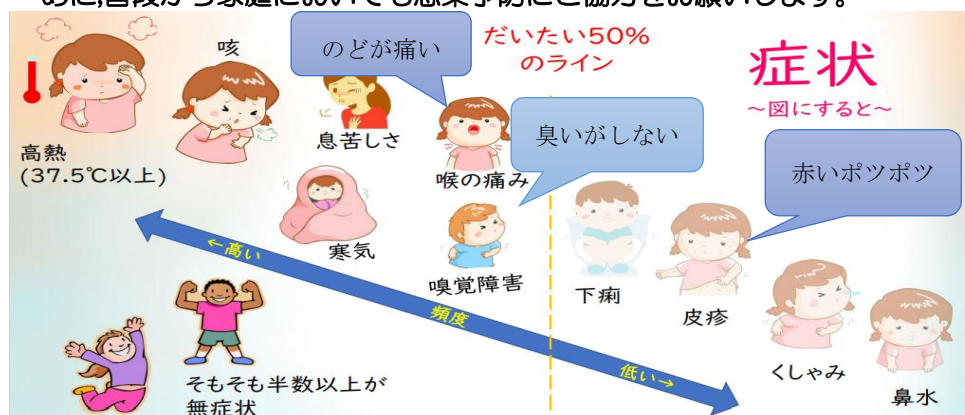


体調不良になった場合に困らないよう準備しておくもの

- ◆水分補給のための飲料水（例：スポーツドリンクやミネラルウォーター）
- ◆保存期間が長く、簡単に食事がとれるもの（例：缶詰やレトルト食品）
- ◆家族内で感染が疑われる場合に備え、事前にシミュレーションして話合しましょう
 - ・救急箱の確認（例：体温計用のボタン電池の予備をストックする）
 - ・お薬手帳やアレルギーの有無を確認しておきましょう
 - ・お住まいの自治体サービスの確認（例：食料の配送等）

体調不良のときは？

新型コロナウイルス感染症は、陽性でも無症状・軽症者は多いですが、周囲へのさらなる感染拡大を防止するために、普段から家庭においても感染予防にご協力をお願いします。



【注意！！】「〇〇の症状しかないから、自分はコロナじゃない」という判断は禁物です
新型コロナウイルス感染症が発症する約2日前から人にうつしてしまう可能性があります。
心配な症状があれば保健所や医療機関に相談してくださいね

体調不良になった場合に行うこと

- ◆かかりつけ医または新型コロナコールセンターに電話で相談
- ◆タオルや食事の共用は避ける ◆トイレはふたを閉めてから、水を流しましょう
- ◆シャワーやお風呂は体調が悪い人が最後に入る ◆適切な距離をとる
- ◆できるだけ部屋を分ける ◆お互いマスク(不織布を推奨)着用する
- ◆ティッシュペーパー等のゴミを捨てる時は、ゴミ袋を縛って捨てる

～保健室利用についてのお願い～

緊急事態宣言延長の中、学校生活との両立のため、コロナウイルス感染症対策を実施して保健室運営をしています。保健室利用について以下の点を今一度ご理解ください。

☑ 体調不良の場合は無理に登校せず、お家で休養してください。登校してもすぐ早退となることもあります。

☑ 保健室での休養は原則1時間までとなります。それを超える滞在はできません。

＜保護者の皆様＞

早退となった際は、ご家庭に一報入れますので、ご連絡がつくようご配慮お願いいたします。



😊 9月から新しい先生が入りました 😊

2名の先生が新たに保健室に加わりました。皆さんへのコメントを紹介します。

先生

はじめまして、こんにちは。

ご縁があり着任しました。「今度の先生睡眠についてうるさいよね。」と、感じているかもしれません…皆さんの健やかな学校生活が送れる様、お手伝いさせていただきます。遠慮なく声を掛けてください！よろしくお願い致します。

先生

私が中高生だった頃は、生理前後のいらだちやタイミングが不安定で、困ることがありました。皆さんはどうですか？

からだやこころの変化には、女性ホルモンが関わっています。疑問がわかることで、安心出来ることは増えますよ。気になることがあったら、教えて下さいね。

