

ほけんだより

2020年 5月 1日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 2

だんだんとあたたかくなっていきますが、みなさんどんな毎日をご過ごしていますか？自粛疲れはでていませんか？

新型コロナウイルスの注意点として、3密を避けようがあります。人との距離はとらないといけません、マスクをして散歩したり、自宅でダンスしたり、素振りの練習したり、できることはたくさんありますよ☆ゴロゴロ・だらだら過ごすことなく、学校再開時に今以上に体力がついている人が増えていたらうれしいです。



健康チェックシートについて・・・☆



毎日の健康チェックは続いていますか？登校があってもなくても、続けて記入していくことで、自分の体調管理につながります。継続していきましょう！

4月に配布した体温チェックシートの裏面にはグラフをつけることができるようになっていきます。平熱がわからない人は、グラフを作ってみると自分の平熱がわかってくると思います。活用してみてくださいね☆

●本日、ほけんだよりとともに

5・6月分の健康チェックシートを両面印刷して配布しています！

学校が再開すると、毎日提出する必要があります。忘れないように！無くさないように！記録していきましょう。(4月に配布した体温チェックシートは、学校再開時に回収します。)

発熱や風邪症状がみられる場合の欠席について・・・☆

新型コロナウイルス感染症は未だ解明されていない点が多いなどの特性にともない、

生徒に発熱等の風邪症状がみられる場合は出席停止扱いとなります。

ただし、**学校へは朝8:30までに、必ず保護者から欠席する旨を連絡してください。**

出席停止にあたる場合は、出席停止指示書を学校が保護者様あてに発行しますので、出席時には出学届を提出いただくことで、出席停止扱いをいたします。出校届は必ずご提出ください。



保護者の方が欠席を判断される際は、学校長の判断で出席停止になることがあります。なお、それ以外でご心配な点がある場合は学校へご相談ください。

布マスクのお手入れ方法・・・☆

学校からマスクの製作キットが配布され、マスク作りにチャレンジしている人がたくさんいると思います。次に気になってくるのは、お手入れ方法ですね。

今回は、花王や政府のHPより布マスクの洗濯の方法が紹介されていたので、お知らせしますね☆

【布マスクの洗い方】

1. 標準濃度の衣料用洗剤（使用量の目安に従って洗剤を水に溶かしたもの）にマスクを10分つける。
2. 水道水で軽く押し洗い（揉み洗いNG）し、タオルに挟んでマスクの水気をきる。
3. 塩素系漂白剤15mlを水1Lに溶かして、マスクを10分ひたす。（用量・時間を守ってね！）
※ 色・柄物の場合は色素が落ちることがあります。
※ 漂白剤の使用は賛否両論あります。漂白剤を使用する際は、炊事用のゴム手袋などをご利用ください。
4. 水道水を用い、十分にすすぐ。（漂白剤の匂いがなくなるまでよくすすいでください。）
5. 清潔なタオルに挟んで水分を吸い取る。
6. 形を整えて干す。乾燥機は使わず、陰干しで自然乾燥してください。

【洗濯回数】

一日一回の洗濯頻度が推奨されております。汚れが付きましたら、その都度洗濯してください。

【柔軟剤の使用について】 柔軟剤の使用は避けてください。



★ 学校臨時休業に伴うLINEによる子どもの相談窓口について【LINE相談】 ★

府内公立・私立の小・中・高・支援学校に在籍する児童生徒が悩みや不安についてLINEで相談ができます。

学校臨時休業期間中の5月7日（木曜日）まで、毎週月曜日に加え、火曜日から金曜日（祝日含む）も受け付けています。

相談時間は17時から21時（受付は20時30分まで）です。

右のQRコードまたはリンクから登録して相談できます。

（大阪府HPより一部抜粋）

