

笑顔 ~Smile~

令和2年5月 No.7
草津町立草津中学校 保健室



臨時休業が続いている状況ですが、自分の生活を自分でコントロールできているでしょうか？
このところ、全国的にも新しい感染者数が減少してきて、世の中が少し明るい方向に動いているようです。一人一人の、感染症予防や行動の自粛の成果が出てきているのでしょう。
しかし、油断は禁物です。基本に立ち返り、感染症予防を継続し、今できることを一人一人が行っていきましょう。そして1日も早く、お互いに笑顔で過ごせるようになるといいですね。

身体測定・視力・聴力検査について

来週からの分散登校時に身体計測（身長・体重・血圧）、視力・聴力検査を行います。
臨時休業が長くなりましたが、その間、どのくらい成長したか、バランスよく成長しているか、肥満ややせはないか、視力の状態、耳は聞こえているかどうかなどを調べます。

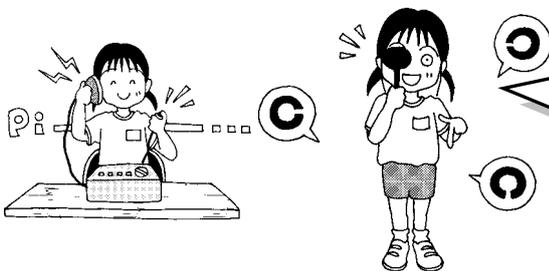
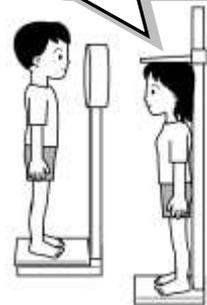
身長・体重・血圧測定 生活習慣チェック（アンケート）		
3年	5月19日（火）	9:45～10:20
1年	5月20日（水）	
2年	5月21日（木）	

視力・聴力検査		
3年	5月22日（金）	8:45～9:35
1年	5月27日（水）	
2年	5月28日（木）	

身体測定時の服装

- ・Tシャツ
- ・短パン
- ・はだし

髪は頭の上や後ろ
でしぼらないよう
にしてください。



眼鏡・コンタクトを使用している人は忘れずに！

- ・コンタクトを使っている人は矯正視力のみ測ります。検査の前に、使っていることを先生に伝えてください。
- ・視力・聴力については、後日再検査を行うことがあります。

【検査時の注意】

- 1 密集・密接・密閉を避けるために、会場を分け、換気をしながら行います。
- 2 マスクを着用します。
- 3 移動中や順番を待っている時は、おしゃべりをしないようにします。
- 4 検診を受ける時は、自分の名前を伝えてください。

こころと体の準備をしていきましょう

学校再開に向けた準備としての分散登校が始まります。

臨時休業が始まって約 3 ヶ月、現在も学校がある時と同じような生活リズムの人もいれば、そうでない人もいます。

そして、気持ちの面も、うれしいという気持ちもあれば、ちょっと不安だな…と思う人もいるかもしれません。いろいろな気持ちがあっても当然です。今の気持ちは、そのまま受け止めて、今、やるべきことをやっていきましょう。

今、やるべきことで特に重要なのは、「感染予防」と「生活習慣」を整えることです。

感染予防については、もし、この先、新型コロナウイルスの感染が拡大してしまうと、今後の計画も変わってきてしまいます。引き続き、手洗い、マスクの着用、三密を避ける、免疫力を高めるために規則正しい生活をするなど、感染予防に努めてください。

生活習慣が整うと体調も安定し、気持ちも安定していきます。寝る時間や起きる時間を見直して実行する、バランスの良い食事をとる、運動をする、ゲームの時間を決める、家の手伝いをする…。行動を変えると気持ちも変わります。人は気持ちを変えることはなかなか難しいものですが、行動を変えることはできます。そして、人から指示されて行動するより、自分で決めたことをやると、「やった！」という達成感や自信も得られ、こころも元気になります。



引き続き、健康観察をお願いします

登校するにあたり、朝の体温が 37.0℃以上の場合は、自宅で休養
平熱が低い場合や高い場合は、事前に学校に相談してください。

体温が 37.0℃未満でも、咳や鼻水、のどの痛みなど風邪症状が
ある場合は、自宅で休養してください。

なお、登校時には、必ず「家庭で行う健康観察の記録表」（黄色の用紙）を持ってきてください。

*** 登校したら、全員、職員室前のサーモカメラで体温チェックをします。**

