



## 学校休業延期 5月31日まで・・・

真岡東中学校のみなさん、お家で元気に過ごしていますか。体の調子はどうですか。心の調子はどうですか。みなさん一人一人が、心身ともに健やかに、充実した自分の時間を過ごしていることを望んでいます。

思うようにできないことがたくさんあると思います。しかし、今は踏ん張りどころ！できることを見つけて実行し、頭、体、心に栄養をたくさん蓄積していきましょう。学校が再開し、日常がもどってくる日まで、お互い、がんばりましょう。

しかし、心身に不調が生じたときは、家族や学校の先生などに相談してください。我慢のしすぎは禁物です！

これからも、みなさんが健康で過ごせるよう、必ず「感染症予防」を実行してください。元気な姿で登校してくる日を心待ちにしています。



5月の保健目標 一人一人が感染症予防をしっかりと行い  
健康に過ごしましょう

## 保健室よりお知らせ

### 1 健康診断について

4月下旬から5月中に予定していましたが、検診、検査が延期となりました。6月以降、実施予定ですが、まだ詳細は未定です。わかり次第、真岡東中学校ホームページや文書でお知らせ致します。なお、検診等にあたり、心配なこと、質問等がありましたら、養護教諭川上まで御連絡ください。よろしく申し上げます。

### 記

- 腎臓検診（全学年）
- 歯科検診（全学年）
- 内科検診（全学年）
- 心臓検診（1年生）
- 小児生活習慣病予防健診（2年生）
- 貧血検査（1，3年生）

### 2 配布物について 家庭訪問時（5/7.8.11）に保健関係のものも配布しました。

① 5月の検温チェック表⇒「4月の検温チェック表」の上に貼って使ってください。

★毎日検温、体調チェックはしていますか？ 自分の健康状態を知ることは、自己管理をしていく上でとても大切なことです。5月も引き続き、実施してください。

② 小児生活習慣病予防健診申込書（2年生）

貧血検査（1，3年生）

★受診の有無を御記入の上、学校再開日に御提出ください。押印を忘れずに。

③ 布マスク1枚

★生徒に1枚ずつ、文部科学省から届きました。

# 引き続き取り組みましょう

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

## 3つの「密」を避け ましょう!

①換気の悪い  
密閉空間



②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には  
消毒などを行ってください。





# 感染症対策へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、  
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

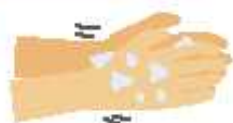
## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

正しい  
WPC

・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。

1



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の隅を念入りにこすります。

4



指の隙を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手背も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でぬぐえる



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う



2 ゴムひもを  
耳に掛ける



3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

