



2020.5.15
玖珂中学校
保健室
(NO.4)

一日の温度差が大きくなってきました。冬服の詰えりが息苦しく感じたり、夏服にしたけど肌寒かったりと体温調節が難しい時です。天気予報からの情報を取り入れながら衣服や布団の調節を上手にしましょう。



今こそ玖珂中の
底力を見せてほしい



信頼関係がない集団の中で生活をするほど不安なことはありません。隣の人や自分と同じだけ新型コロナウイルスに対して気をつけてくれていると思えるからこそ安心して生活を送ることが出来るのです。

集団生活においては「次の人が気持ちよく使える」ことが大事なのです。できることはたくさんあります。

まず誰もができて、最高に効力を発揮することとして「手洗い」があります。石けんを使って30秒以上ていねいに洗うと、アルコール消毒液を使用するのと同等の効果があります。洗い方は、校舎内の手洗い場に掲示してありますので、それを見ながら休憩時間ごとに挑戦してみてください。

さらに、流水で洗い流した後は、清潔なハンカチやタオルを使うことが重要です。爪も短かくしておこう。



目に見えないものとの戦いに勝つためには、気遣いがないと感じています。人それぞれの免疫力や感じ方、とらえ方は様々あります。そんな中、自分の体調管理や行動の甘さが集団に影響していくのです。

次に確実に実行してほしいことは「検温」です。

これまでも、毎朝「眠いのにな」「めんどくさいのにな」「忙しいのにな」頑張っ

て検温をしてくださっています。これは体調の変化を見極めるために行っていることです。当初は、37.5℃以上の発熱が4日以上続くことが指標に挙げられていましたが、現在では、それに限らず、より体調の変化を見極め、受診することが求められるようになりました。

自分の体調の変化を知るために体温を記録していきましょう。平熱にも個人差があります。記録を継続することで、自己の健康管理に役立ててください。

健康チェックカード

- ☆ 毎朝、朝食前に体温測定をして記録しましょう。
- ☆ 風邪のような症状がある日には○をつけましょう。
- ☆ 発熱や体調不良がある場合は、登校を控えましょう。

日 月	体 温 (℃)	風邪 症状	日 月	体 温 (℃)	風邪 症状	日 月	体 温 (℃)	風邪 症状
5月18日			6月 9日			7月 1日		
5月19日			6月10日			7月 2日		
5月20日			6月11日			7月 3日		
5月21日			6月12日			7月 4日		

上のようなカードを準備しました。ふれあいノートに貼って、毎日の検温、記録をよろしくお願いします。