

ほけんだより



令和2年7月号

市川市立第四中学校保健室

全校生徒がそろっての学校生活が始まりました。人数が多くなる分、3つの密を意識しながら、こまめに手洗いを行う生活です。とても窮屈に感じるかもしれません。

市川市内ではまだまだ感染が見られていることから、感染予防を意識して学校生活を送ることが大事です。感染予防には生徒のみなさんや保護者の方のご理解、ご協力が必要です。よろしくお願いします。

毎日、自分で健康観察をしましょう

—毎朝、夜の検温を行い健康観察表に記入しましょう—

けんこうかんさつ
健康観察カード

年 組・氏名 _____

★自宅で朝と夜は、熱をはかり記入しましょう。
あてはまる症状があれば○をつけましょう。

平熱 _____℃

月	日	(曜日)	体温(℃)		頭痛	咳が出る	体がだるい	下痢・腹痛	嘔吐(吐いた)	その他の症状	保護者印	担任確認欄
			朝、起きた時	昨日の夜								
5	25	月	36.2							ぜん息	(市川)	
6	29	月										
6	30	火										
7	1	水										
7	2	木										
7	3	金										
7	4	土										



○朝、起きた時の安静時で体温が 37.0℃以上の場合
は登校を控えてください。(平熱が高い人は、平熱
+0.5℃以上を発熱の目安としてください。)熱が
なくても、体調がいつもと違うと感じたら、無理
をして登校せず家で休養してください。

○健康カードの記入もれや健康カード忘れのないよ
うお願いします。

○同居する家族で、新型コロナウイルス感染症に感
染したまたは感染が疑われる場合は、すみやかに
学校まで連絡をお願いします。

家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒を！ (経済産業省 HP より)

洗剤に含まれる界面活性剤で新型コロナウイルスが効果的に除去できます。

【試験で効果が確認された界面活性剤】

- ・連鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム
- ・アルキルグリコシド
- ・アルキルアミノオキシド
- ・塩化ベンザルコニウム
- ・ポリオキシエチレンアルキルエーテル

※家庭にある洗剤に、どの界面活性剤が使わ
れているか確認してみましょう。

【台所用洗剤を使って代用する場合】

- ① 洗剤うすめ液を作る。
(水 500ml に小さじ 1 杯)
- ② 作った液を雑巾などにしみこませて拭く。
- ③ 5分おいて水拭きをし、最後に乾拭きをする。



※手指、皮膚には
使用できません。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」を参考

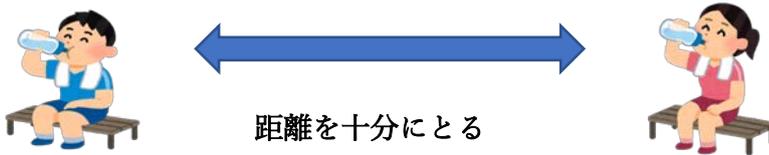
新型コロナウイルス感染症予防の3つの基本である①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い
や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新
しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さをさけましょう

- エアコンを利用し、換気をしながら部屋の温度を調整する。
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない。
- 涼しい服装にする。



2 適宜^{てきぎ}マスクをはずしましょう



- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合
には、マスクをはずす。
- 運動する時は周囲の人との距離を十分にとった上でマスクを
はずす。マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や
運動をさける。

3 こまめに 水分補給をしましょう

- のどが渇く前に水分補給！
- 授業中でものどが渇いたら
水分補給をしましょう。



◆健康診断の日程について◆

3年	7月 1日 (水)	6校時	身長・体重・視力・聴力・運動器検診
	7月 3日 (金)	7校時	
2年	7月 6日 (月)	6校時	身長・体重・視力・運動器検診
	7月 8日 (水)	7校時	
1年	7月10日 (金)	6校時	身長・体重・視力・聴力・運動器検診
	7月13日 (月)	6校時	



布製マスクを配布します！

国からの布製マスク（2枚目）が届きましたので配布します。
洗剤を使って洗うことで繰り返し使えますのでご活用ください。

