

ほっとするけんこっだより

令和3年10月
熊野東中保健室

緊急事態宣言が明け、みなさんにとっては部活動の再開が一番の楽しみでしょうか。なんだか解放感で心がゆるんでしまいそうになりますが、まだまだ気を許すような状況ではないことを再確認してもらいたいと思います。いつまで続くか分からない感染の波はまたやってきます。一人ひとりが感染対策をして、今年度残り半年頑張りましょう。

延期になっている健康診断について

緊急事態宣言の延長で再び延期になっていた健康診断の日程が決まりました。

予定を確認し、前日に準備できるようにしてください。

内科・姿勢検診（1年生，前回欠席者）	10月6日（水）	女子はハーフパンツが必要です
歯科検診（1年生，2年生2クラス）	10月13日（水）	歯磨きをしよう
歯科検診（3年生，2年生2クラス）	10月14日（木）	歯磨きをしよう
運動器検診（対象者のみ）	10月21日（木）	対象者にはお知らせを出します
耳鼻科検診（全学年）	10月26日（火）	前日に耳掃除をしよう

変わらず感染予防をしよう！

- ポイント① 朝の体温測定で熱がないことを確認する。自分や家族に風邪症状がある場合は登校できません。
- ② マスクをはずす機会を減らす。登下校は涼しくなってきたので、原則マスクを着用しましょう。
- ③ 部活動の再開は油断禁物。顧問と部長等はメニューの工夫をし、体調が悪いときは無理をせず、顧問に相談して下校するようにしましょう。

もう一度確認！濃厚接触者とは？



濃厚接触者になると、自分だけでなく家族や友達にも辛い思いをさせてしまいます。

大切なことは『適切にマスクを着用しているか』誰でも簡単にできる予防方法です！

- ・感染者と同居又は長時間の接触があった者
- ・適切な感染防護なしに感染者を介護していた者
- ・感染者の飛沫（咳，つば等）に直接接触した可能性の高い者（1m以内の距離で互いにマスクなしで会話が交わされた場合は、時間の長さを問わずに濃厚接触者に該当する場合があります）
- ・手で触れることの出来る距離（目安1m）で、必要な感染予防策なし（マスクを着用していたか、鼻出しマスクや顎マスク等、マスクの着用が不適切な状態ではなかったか）で感染者と15分以上の接触があった者



体育祭が無事に終了し、ホッとしています。みんなが安心して臨める体育祭にしたいと思い、先生達やリーダーは一生懸命考えてきました。コロナ対策係が新しく発足され、テント内ではディスタンスをとれるよう白線を引いたり、除菌タイムを設定して除菌シートを活用したりしました。競技中はマスクをはずしても良い中で、マスクを着用したまま全力でリレーを走っている生徒の姿を見ると、それぞれが命を守るための行動を考えてくれているんだなと感じました。東中の心が密になったような気がします。

今後も、コロナ等で不安なことがありましたら、すぐに相談してください。一緒にこの苦境を乗り越えていきましょう。

痛い だるい...目の疲れ原因は？

