

保健だより



緊急事態宣言発令中

令和3年8月27日
福岡市立下山門中学校
保健室 山崎 結

朝、気持ちよく起きられていますか？
夜、ぐっすり眠れていますか？
ごはんはおいしく食べられていますか？

身近な人に相談しにくいときには、
下のような相談窓口もあります。

LINE相談 福岡市子どもSNS相談 2021

QRコードを読み取って
↓友だち登録してね↓

学校のこと、友だちのこと
いじめ、家族のことなど
なんでも相談してね

【相談受付日】「平日」と「日曜日」
(2022年3月31日まで)
【相談時間】 19:00から22:00
(受付は21:30まで)

話してよかった…

2学期がはじまり、楽しみもあれば、不安なこと心配なことなどもあることと思います。不安なこと心配なことは口に出すだけで気持ちが楽になることがあります。家族や友達、先生など、そばにいる誰かに話してみてください。何気ない話でもいいのです。とりとめのない話でもいいのです。誰かに話すことで気持ちがずっと落ち着くことがあります。一人で抱えず、話してみてくださいね。

ワクチンの接種について、知っておいてほしいことがあります。

ワクチンの接種は強制ではありません。

周囲にワクチンの接種を強制してはいけません。

身体的な理由や様々な理由によってワクチンを接種することができない人や接種を望まない人もいます。

接種をする判断も、接種をしない判断も、尊重されます。

ワクチンを接種するかどうかは、保護者の方とよく話し合ってください。

ワクチンを接種した人も接種しない人も、感染症を予防する行動を続けてください。



裏面は、「あなたに元気でいてほしいから… Continue 継続する」

保護者のみなさまへ

これからも感染症予防にご協力をよろしくお願いいたします。

日頃より学校教育にご理解ご協力いただきありがとうございます。新型コロナウイルス感染症におきましては、保護者の皆様も不安な心境かと思えます。学校も、今私たちにできることに集中して、「健康観察」「手洗い」「マスクの着用」「換気」などを行っていきます。

「健康観察」においては、これまでも、ご家庭で検温・健康チェックにご協力いただきありがとうございます。学校では、朝の自宅での検温をもとにした健康観察を引き続き行っていきます。お忙しいことと存じますが、登校前にご家庭でお子様に体温や体調の様子を確認するなど十分な健康観察を行っていただくようお願いします。お子様が安心して登校できるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

あなたに元気でいてほしいから、
苦しい思いや痛い思いは、できるだけしないでほしいから、
友達や家族との毎日を楽しんでほしいから、

Continue 継続する



手洗い

石けんを使って30秒以上、
まめに、こまめに。
給食の前、トイレの後は
特にていねいに。



New!!

夏休みの間に、水道
の蛇口が新しくなり
1度押しと10秒間
水が流れます!!

換気

教室の窓は、運動場側と
ろう下側を開けて、
原則いつも換気をしてく
ださい。

休み時間や給食の前には、
すべての窓を広く開けて
空気を入れかえてください。



密を
避ける

マスク

学校では原則いつもマスク
を着用してください。
マスクをしていても、人との
距離が1m以上とれない場
合には、小さな声で話しま
す。マスクをはずす場面で
は、会話を控えてください。



汚れました、破れ
ましたなど
もしものために、
カバンには、予備
を2枚以上!!

健康観察

毎朝必ず、家で体温を測り、
健康観察をしてください。
発熱やかぜの症状がある
時には、学校を休み、から
だを休めてください。

健康チェック表(下山門中学校)

	月日	曜日	朝の体温
1	/		度
2	/		度
3	/		度

あなたの体調の変化
には、あなたが一番
に気づきます。
体調のわるさに気づ
いたら、無理をせず
休むことが早く回復
するヒケツです。



給食時間の感染予防の徹底に協力してください！キーワードは、「黙しずかに」

- 給食時間になったら、換気をします。机は前を向いたままです。
- 給食時間になったら、石けんできていねいに手を洗い、ハンカチで拭きます。
- 給食当番は、エプロン・ぼうしを正しく着ます。マスクは、鼻・口・あごをおおっているか確認します。
- 給食当番は、しずかに準備・配食をします。
- 給食当番以外は、しずかに座って待ちます。
- 準備から食べ終わるまで、しずかにします。
- 必要な話は、マスクをしてしずかに話します。



病気になることはいけないことではありません。誰だって病気になる可能性があります。そして、どんな病気にも、どんなけがにも、誰かの支えが必要です。病気の痛みや苦しさが少しでも少なくなるように自分がどう過ごしたらよいか、友達や家族が具合がわるそうだったら何と声をかけようか。考えてみてください。今、あなたにできることは何ですか？