

# 健やか駒女 だより

No.1



令和2年 4月 17日(金)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度が始まりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために休校となり、みなさんとなかなかお会いできず大変残念です。しかし、学校が始まった際に、お会いできることをとても楽しみにしています。どうか体調にお気を付けて、毎日をお過ごしください。

## トピック1 保健室の教員紹介

保健室では2人の教員で皆さんの学校生活をサポートしていきます。よろしくお祈りします！

丸山 晶子です。  
大分県出身で、趣味は、ヨガとスポーツ観戦、愛犬のお散歩です。動物が好き（特に犬と鳥）



鈴木 綾華です。  
神奈川県出身で趣味は、サーフィンとスポーツ観戦です。特に野球が好きです！



## トピック2 健康診断は9/30（水）に実施します

当初、4月に予定しておりました健康診断ですが、9月30日（水）に変更となりました。詳しくは、8・9月頃に改めて保健だより等でお知らせいたします。

～生徒・保護者のみなさんへ～

配布しておりました、運動器検診問診調査票（中学は運動器・結核健診問診票）は、9月に再度配布致します。そのため、お手元にある問診票は、破棄していただきますようお願いいたします。

## トピック3 すこやか手帳について

すこやか手帳は、皆さんが自分自身の健康を管理するための大切な手帳です。毎日の生活や体調を振り返り、自分自身の身体に目を向けていきましょう。



### 記入について



- 毎日必ず検温、体調、学習時間の記録をつけていきましょう  
（保健所に報告する場合があります）
- 学校が始まりましたら、担任の先生に提出をします

### 予防をしましょう

すこやか手帳、P5～6に気を付けるべき生活習慣と感染症予防について載っています。ぜひ実践していきましょう！



### 体調不良のときは…

- 体調不良時には、症状がなくなるまで自宅で休養してください
  - 以下の症状がある場合は、「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。
    - ①風邪の症状や、37.5℃以上の発熱が4日以上続いている場合
    - ②強いだるさや息苦しさがある
    - ③味覚症状に異常がある場合
- ※基礎疾患がある方は、上の状態が2日程度続く場合



早く新型コロナウイルス感染症が終息してくれること願うポン…  
皆さんも体調に気を付けてね！



トピック4

# 感染拡大を止めるのはあなたの行動！！ 新型コロナウイルス感染症対策



自分自身や友人、家族、社会全体の健康・安全のために対策を行おう。

## 感染予防の三原則

### 感染源を断つこと

毎朝の検温及び、  
風邪症状の確認



### 感染経路を断つこと

・手洗いや咳エチケットの徹底  
・多くの人が触れる箇所はこまめに消毒をする。(ドアノブ、手すり、スイッチなど)



### 抵抗力を高めること

免疫力を高めるため、十分な睡眠、  
適度な運動やバランスの取れた食事を心がける。



## 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



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

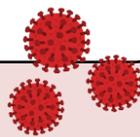
袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

もしも、咳を手で押さえてしまったらすぐに石鹸で手を洗いましょう！  
それ以外にも、こまめに手洗い・うがいをしましょう！



手洗いと咳エチケット (首相官邸 HP) より

トピック5

## マスクがない人は・・・ MY マスクを作ろう！

用意するもの

- ・大き目のハンカチ
- ・ヘアゴム2本



大き目のハンカチを用意しましょう！



ハンカチを半分に折ります



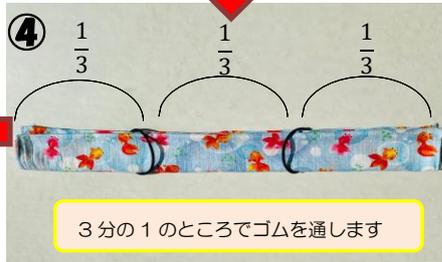
また2回折り、8分の1にします



入れ込んだら、マスクをつけます



内側に折り込み、中に入れ込みます



3分の1のところではゴムを通します



マスクを広げて完成！！

文部科学省のHPでマスクの作り方の動画が掲載されています。  
(すこやか手帳P6に、そのHPのQRコードが載っています)  
ぜひ、作ってみてください。

駒女の先生達も、みんなでマスクを

つくってみました。とっても簡単でした♪



マスクをしよう