

今月の保健目標
目を
大切にしよう

やっと少しコロナの感染者数もおちつき、緊急事態宣言が解除になりましたね！ これもみなさん一人一人が、3密をさける、手洗いをこまめにする、換気をする、など感染対策をこころがけた結果ですね！ このまま順調に感染者数が減っていくように、あと少し感染対策がんばっていきましょうね！<賛同に10月からの登校基準をのせています>

さて、今月は、社会見学、宿泊学習、修学旅行など楽しい行事がありますね！ 長い時間バスに乗るので、乗り物酔い対策、紹介してみました！ また、10月は目の愛護デーもあるので、目の健康についての記事も特集しています。

のりものよい ~こうしてふせごう~

睡眠はじゅうぶんに



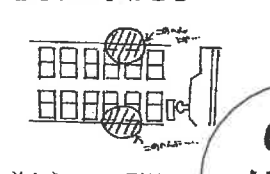
のるまえ

空腹、満腹状態はさける



出発の1、2時間前までに

ゆれやすい場所はさけて、
騒ぎわにすわろう



前から2~3列目に

のって
いるとき

遠くの景色をながめる。



体をしめつけない
顔をきよう



予防薬を飲んでおこう



休憩のときは

外に出て新鮮な空気を！
ひやすみ♡



気分が悪くなったら

- ・目を閉じる
- ・衣服をゆるめる
- ・息をあける



10月10日は 目の愛護デー

長時間近くを見続け
ない



正しい姿勢で勉強しよう



前髪、目にかかってない？



バランスのとれた食生活



たまにはゆっくり
遠くをながめて・・・



※ 新型コロナウイルス感染症に関する発熱・かぜ症状の対応について

10月1日からの登校基準について

うるま市地区の感染レベル3-②(9月30日現在)

学校への欠席の連絡は保護者で確実にお願いします。また校区内の幼・小・中で連携体制を取っており、欠席について確認しておりますので、ご理解のほどよろしくをお願いします。

○平熱より高い体温 ○かぜ症状あり ○熱はないが腹痛やだるさ体調が悪いなど

かかりつけ医または医療機関を受診する

受診ありの場合

医師の指示に従い※、自宅にて休養する。その旨を学校(担任)へ連絡をする(その期間は、出席停止扱い)。

受診なしの場合

解熱剤を含む症状を緩和させる薬剤を使用せずに、発熱やかぜ症状の消失から24時間たってから登校させること。
(その期間は、出席停止扱い)。

※ 受診の際は、医療機関へ事前に電話連絡をして、相談しましょう。

※県警戒レベル	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階		
県立学校の対応	感染防止対策を徹底した上で、通常登校			・感染防止対策を徹底した上で、通常登校 ・地域ごとの時差登校、分散登校の検討、など		
文部科学省、衛生管理マニュアル、地域の感染レベル	レベル1	レベル2		レベル3		
		①	②	①	②	③

※ 医師の指示に従い※...再登校の基準について必ず医師に確認し、その指示に従うこと。

※ 受診しなかった場合...解熱剤などを服用せずに、発熱やかぜ症状の消失から24時間(1日間)経過してから登校すること。

※他のきょうだいについて、同居家族が発熱などの風邪症状がある場合は登校させないでください。(9/29 うるま市教育委員会公文より)

また、下記の条件で欠席する場合も出席停止とする(9/29 うるま市教育委員会資料より)

※同居家族がPCR検査を受ける人がいる場合、検査結果がわかるまでは生徒は自宅待機です。検査結果は学校へご連絡ください。

※同居家族が濃厚接触者にあたる場合、結果が出るまで自宅待機です。

※きょうだいで学校PCR検査の接触者にあたる人がいる場合も検査結果がわかるまで生徒は自宅待機です。検査結果が陰性であった場合登校可能です。

※生徒本人が濃厚接触者に特定された場合は陰性でも2週間の自宅待機が必要です。