

Paruh kedua tahun ajaran ini telah dimulai!



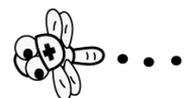
Apakah sepatumu pas untukmu?

Setelah menggunakan sepatu lama-lama, apakah sepatumu terasa lebih sempit? Pada bulan September tiap tahun, UKS dipenuhi oleh siswa-siswa yang ingin memeriksa tinggi mereka. Siswa-siswa SMP sedang berada dalam periode perkembangan. Periksalah "ada tidaknya tempat yang cukup di sekitar jari kakimu dan bisakah kamu menggerakkan jarimu dengan bebas". Gunakanlah sepatu yang nyaman dan cocok dengan ukuranmu kakimu.



Tolong beritahu saya jika hal-hal dibawah ini cocok dengan keadaanmu.

Apakah kamu pernah sakit atau terluka ketika liburan musim panas? Jika kamu terluka saat melakukan aktivitas ekstrakurikuler di sekolah atau di jalan berangkat dan pulang sekolah, tolong laporkan ke UKS. Saya akan melakukan semua prosedur yang dibutuhkan untuk mendapatkan asuransi kesehatan.



Did you fix a cavity?



Berkat tes kesehatan, sepertinya terdapat banyak siswa yang ditemukan punya lubang gigi atau harus diperiksa lebih lanjut di rumah sakit. Apakah kamu mengambil pemeriksaan tambahan? Jika ya, jangan berhenti di tengah-tengah, tapi lanjutkan sampai sepenuhnya pulih. Kalau kamu punya masalah tentang kehidupan sekolahmu, jangan ragu menghubungi UKS.

Di masa COVID-19

Jumlah orang yang terinfeksi virus corona meningkat pesat. "Untuk melindungi kehidupan diri sendiri dan orang-orang yang kamu cintai", silakan periksa kembali tindakan pencegahan menyakit menular.

[Kamu harus peka terhadap kondisi fisikmu!]



- Kamu wajib mengukur suhu tubuh setiap pagi dan mengirimkan cek keehatan dalam formulir yang telah ditentukan sebelum berangkat ke sekolah.
- Kalau kamu berada dalam kondisi fisik yang buruk, kamu harus menjauh dari sekolah! Kalau kamu punya gejala seperti demam atau pilek, jangan berangkat ke sekolah, dan temuilah dokter.

[Cuci tanganmu pada waktu yang tepat]

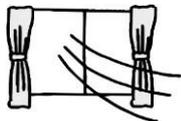
Setelah pergi ke sekolah atau pulang ke rumah, setelah dari toilet, dan setelah menyentuh benda-benda yang banyak disentuh orang, seperti gagang pintu dan pegangan tangan;

- Cucilah tanganmu dengan air mengalir dan sabun.
 - * Tidak perlu mendisinfeksi tangan setelah mencuci tangan (berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan)
- Jika kamu tidak dapat segera mencuci tangan, barulah disinfeksi tangan Anda.
- *Ganti sapu tangan dan handuk kamu tiap hari, dan bawalah sapu tangan dan handuk bersih.



Jangan berbagi sapatangan dan handuk kamu dengan teman-temanmu.

[Ventilasi setiap saat]



- Karena AC hanya untuk sirkulasi udara, maka penting untuk membuka semua jendela kelas selebar mungkin untuk ventilasi.

[Kamu harus memperhatikan hal-hal berikut satu-sama lain]

- Ketika makan siang, hadaplah kedepan dan selesaikan makan dengan cepat tanpa berbicara dengan satu sama lain.
- Ketika menggunakan kelas untuk pelajaran pilihan, bersihkan meja dan kursi yang kamu gunakan dengan disinfektan.
- * Bersihkan bagian-bagian yang tersentuh oleh jarimu, seperti permukaan meja, bagian belakang kursi, atau permukaan bawah kursi.
- Kamu wajib menggunakan masker, tapi terdapat risiko pitam panas (*heat stroke*).
- * Jika kamu berjarak 2 meter dari orang disebelahmu di luar ruangan, kamu boleh melepas masker! (Hal ini juga berlaku untuk kelas penjaskes).
- Setelah sekolah selesai, siswa diharuskan untuk langsung pulang ke rumah.



[Tolong ikuti peraturan di bawah ini]



- Hindari pergi keluar yang tidak penting atau mendesak setelah kembali ke rumah atau di hari kamu tidak ke sekolah.
- Kalau kamu sakit demam atau pilek, kamu tidak dapat beristirahat di UKS. Pastikan saya dapat menghubungimu kapan saja.
- Pastikan untuk memberitahu saya jika kamu atau anggota keluarga yang tinggal bersamamu menjalani tes PCR.