

ほけんだよい



2020年5月登校日 苜楽園中学校 保健室

⑨ 学校再開にあたって、各自責任を持って実行してほしいこと

(1) 毎朝の検温・健康観察

必ず体温を毎朝測り、検温表に各自記録してから登校しましょう。平熱より1℃以上高い場合は登校せず、念のためおうちの様子をみてください。学校で体調が悪くなった場合は、感染拡大防止のためすぐに早退の手続きをとります。場合によってはおうちの方にお迎えにきていただきます。朝の体調が少しでも良くないときは、無理をしないようにしましょう。



(2) こまめな手洗い

新型コロナウイルスは飛沫感染だけでなく、せきやくしゃみによってウイルスが付着したところを触った手で口・鼻・目などの粘膜を触ることからも感染すると言われています。

水とせっけんで、30秒程度丁寧に手を洗いましょう。

学校での手洗いの決まり

- 登校したらまず手洗いをしてから教室へ
- トイレ使用後に手洗い
- 鼻をかんだ後やくしゃみを手で押さえた後などに手洗い



(3) ハンカチ・タオルを持ってくる・つめは短く切っておく

手洗い後は、手をハンカチやタオルで拭かないと意味がありません。洗った手をぬれたまま放っておいたり、制服で拭いたりすると、雑菌が付着してしまいます。清潔なタオルやハンカチを毎日持参してください。また、爪が長いと雑菌がたまってしまいます。手洗いの時に爪の間もきれいに洗えるように、爪は短く切っておきましょう。

(4) マスクの着用

これからどんどん暑くなってくるので、マスクが嫌になってくるかもしれませんが、感染しない・させないためにもしばらくの間は毎日マスクを着用してください。

(5) ソーシャルディスタンス(友達との距離)を意識しよう

学校では密集・密接にならないように、集会も控え、当面はクラスを半分に分け、半数で授業を再開しています。このように、授業では座席の間隔をとっていますが、課題は休み時間の過ごし方です。できるだけ自席で過ごし、ソーシャルディスタンス(2m間隔)を意識してほしいと思います。

(6) 換気をしっかりしよう

密閉空間にならないように、休み時間は教室の窓を全部開けましょう。授業中も、対角に2方向の窓を開けてください。

(7) その他

- 冷水機の使用はできません。熱中症対策のため、各自で水分を持ってきてください。また、水筒の貸し借り(まわし飲み)は厳禁です。
- マスク・鼻をかんだティッシュは学校で捨てないでください。各自でおうちに持ち帰るようにしましょう。
- 免疫力を高めるため、栄養バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけてください。