



# 保健だより



高萩高校保健室  
令和2年4月

入学・進級おめでとうございます。

桜をはじめ、カラフルな花々が咲きそろい、まさに春爛漫。「頑張るぞ！」と張り切っている人も多いかと思いますが… 今年新型コロナウイルスの影響で、様々な行事が縮小や延期などの措置が取られています。皆さんに気を付けてもらわなければならないこともたくさんあります。自分の健康は自分で守る。一つ一つの実践を積み重ねてくださいね。

## 新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルスの終息はまだ見えていません。制限されることもたくさんあり、嫌だなと思うこともあるかもしれませんが、皆さんの行動が今後の感染拡大に大きな影響を与えます。以下のことをよく守り、この状況を乗り越えていきましょうね。

### ①手洗い・うがいの徹底

- ・手洗いはせっけんを使ってしっかりと。
- ・うがいものに付いたウイルスを洗い流す効果が期待されています。



※ハンカチを忘れないように!!!

### ②マスクの着用

- ・マスクは必ず着用するようにしてください。
- ・自分を守るだけでなく、ほかの人にもうつさない!
- ・マスクをしていても、咳エチケットをお忘れなく!



### ③登校前の体温測定

- ・登校前には必ず体温を測定する
- ・37.5℃以上の熱がある場合は学校を休む
- ・咳がひどい場合も学校を休む
- ・測った体温は「健康管理カード」に記入し、忘れずに持ってくる
- ・午前部の生徒は昇降口で健康管理カードの確認をします。
- ・午後部の生徒は職員室で健康管理カードの確認をします。



※健康管理カードの確認をしてもらってから  
教室に行くように!!!

### ④換気の徹底

- ・休み時間には必ず換気をしてください
- ・廊下側の天窓は開けたままにする

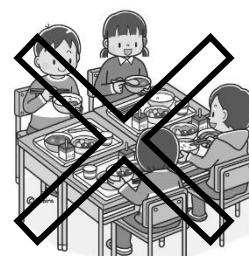


※先生たちが換気のために開けた窓や

ドアを勝手に閉めないこと!!!

### ⑤昼休みの注意点

- ・昼食をとるときは、友達と向かい合わせになって食べない
- ・机を動かして向かい合わせにならない
- ・机を動かすことは禁止です。



※ご飯を食べる時はマスクを外すため、  
一番無防備になります。

### ⑥教室等の消毒

- ・放課後にドアノブや机などの消毒を行います

※机の上に物を置いて帰らない!!!

## マスクがない場合は…

ハンカチを使って自分で作ってみよう!

<準備するもの>

ハンカチ1枚、ゴム2本

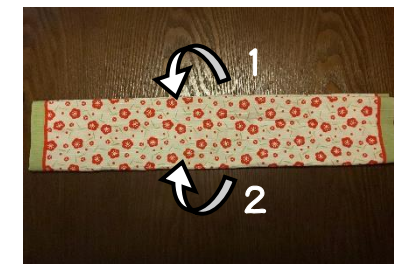
※今回使ったのは普段お弁当を  
包んでいるハンカチです。



①広げて上下を折る



②上下に三等分して折る



③ハンカチの左右からゴムを通す



④左右を折りたたむ



⑤折り返した端をもう一方に入れ込む



⑥左右のゴムを耳にかけたら下部をひっぱって、あごに沿わせて完成!

