

保健だより

高萩高校保健室
令和2年5月②

5月25日から授業が再開されることになり、少しずつ日常が戻ってきました。しかしながら、コロナウイルスの猛威はまたいつどこで起こるかはわかりません。新しい生活様式を実践して、またコロナウイルスの流行による臨時休業とならないように、みなさん一人一人が気を付けていかなければなりません。今回の保健だよりでは、新しい生活様式に基づいた学校生活の注意点をお伝えします。

新型コロナウイルス感染症対策について ～新しい生活様式編～

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。
- ・うがいものど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
- ・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!!!

⑥水分補給を定期的に

- ・熱中症対策のため水分補給は定期的に。
- ・授業中に水分を補給する場合は、担当教員の指示に従う。
- ・授業中にペットボトルなどを机の上に置いたままにしない。
- ・飲み物は水またはお茶とする。



☆水分を適宜とることは、のどに付着したウイルスを胃に落とし込む効果が期待されています。

また、喉の粘膜には線毛（体内に入ってきたウイルスなどを掻き出してくれる作用がある）があり、乾燥がひどいとこの働きが低下すると言われています。

⑦掃除のときの注意点

- ・自分のイスは自分で机の上にあげ、掃除終了後も自分でイスを下ろす。
- ・教室掃除は、机を移動させずに行う。
- ・掃除が終わったら、手洗いうがいを忘れない。



⑧用具の共有はなるべく避ける

- ・友達と筆記用具や教科書などの貸し借りをしない
- ・他の人の机やロッカーは触らない
- ・授業において共有しなければならない用具を使う場合は、使用前に手指消毒、使用後は手洗いを必ずする。（担当教員の指示に従う）

※今後は、複数の人が共有しなければならない物、
触らなければならない物に対して消毒作業を実施します。

⑨登下校中の注意点

- ・公共交通機関（電車やバス等）を利用する際は、会話をなるべく控える。
- ・電車、バスに乗っているときや歩いているときも、できる限りソーシャルディスタンスを保つ



⑩その他

- ・友達や先生と会話をするとき、可能な限り真正面を避ける。

学校生活のことでも家のことでも、心配なこと、不安なことがあるときは、遠慮せずに担任の先生に声をかけたり、保健室に来たりしてくださいね。決して1人で抱え込まないでくださいね。

