

保健だより 6月号

愛西市立佐織中学校
保健室
R2. 5. 25

学校が再開となり、みなさんに会うことができ嬉しく思っています。新型コロナウイルス感染症防止のために、学校生活において気をつけていきたいことがあります。次のようなことを一人ひとりが心がけ、予防に努めましょう。そして、楽しく健康に学校生活を送りましょう！

自分を、家族を、またみんなを守るために、できること！

① 毎放課 手を洗おう

正しい手の洗い方

手洗いの前に
爪は頻く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後に、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

感染症予防のためには、手洗いが有効です。登校後、毎放課、トイレの後、給食前、清掃後に、石けんを使って手を洗いましょう。

親指の付け根や、指の間、爪の間に汚れが残りやすいので、念入りにこすり洗いをしてください。洗い終わったら、十分な水で洗い流し、清潔なタオルでよく拭きとって乾かします。

清潔を保つために、制服で拭くことはやめましょう。ハンカチの共用はしません。毎日、自分の手を拭くための記名したハンカチを持ってきてくださいね。

『出典：首相官邸 HP より』

② 距離を保とう

3つの密を避けましょう！

①換気の悪い密閉空間



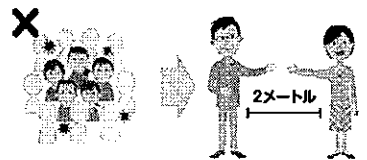
②多数が集まる密集場所



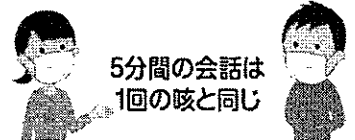
③間近で会話や発声をする密接場面



他の人と十分な距離を取る！



会話をするときにはマスクをつけましょう！



5分間の会話は1回の咳と同じ

『出典：首相官邸 HP より』

3つの密を避けることが望ましいといわれています。ですが、学校では完全に3密を回避することは難しいため、できる限り他の人と十分な距離をとることが大切です。他の人と距離をとるとは、お互いが手をのばして触れない程度の距離を保つということです。距離をとって並んだり、会話をする時にはマスクをつけたり、意識してできることを全員で気をつけていきましょう。

③ マスクのはずし方について

給食の時などにマスクをはずす時は、マスクの外側に触れないようゴムひもを持ってはずします。顔に触れる部分が内側にくるように折りたたんで、ポケットにしまいましょう。



④ 毎朝の検温と健康観察表について

登校前に必ず検温し、「健康観察表」に体温と健康状態を記入して毎朝教室に入る前に提出してください。発熱、風邪などの症状が見られる場合は、無理をせず自宅で休みましょう。



⑤ 学校で体調が悪くなったときは

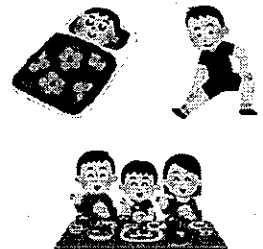
これからしばらくの間は、けがをした人は保健室、体の調子が悪い人は教育相談室で手当てをします。体の調子が悪い時やけがをした時には、無理をせず、担任の先生や教科担任の先生に申し出てから来てください。

⑥ 窓を開けて、換気をしよう

感染症予防のために、換気も大切です。常にすべての窓を開けておきましょう。授業でカーテンをしめることもあると思いますが、放課ごとに、すべての窓・カーテンと扉を開けて教室全体の換気をしてください。これから暑くなってエアコンがついた時にも、少なくとも対角線上の2か所の窓を開けておく必要があります。

⑦ 病気に負けない体をつくろう

体の調子を整えることも予防につながります。しっかり休養・睡眠をとる、好き嫌いせずなんでも食べる、適度な運動をするなど、基本的な生活習慣を大切にしていきましょう。また、行動が制限されている中でも、家族や友人と「3密」を避けて工夫した交流をすることで心の健康も保ちましょう。



⑧ 差別や偏見はダメ・ぜったい！

感染症に対して不安が高まると、人は生き延びようとする本能からウイルス感染にかかわる人を遠ざけようとする。（日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」）

でも、感染症にかかってしまった人やその家族の心を傷つけるようなことを言ったり差別したりすることは、絶対にしてはいけません。今だからこそ、どのような行動をとればよいか考えていきましょう。そして、差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報を得ることが大切です。

また、心配なことや不安なことがあれば、家族や友達、学校の先生などに相談をしてください。話すことで、気持ちが楽になるかもしれません。ひとりで抱えこまないでください。



おうちの方へ

学校では、感染症予防のためにこのような指導を行っています。また、学校で体調が悪くなった場合は保護者の方に相談の上、早退をしていただきます。確実に連絡がとれるよう、連絡先が生徒個票記載と異なる場合は、お子様に伝えておくなどご協力をお願いします。毎朝の検温と健康観察を行っていただき、朝から発熱、風邪などの症状が見られる場合は、無理をせず自宅で休養させてください。

感染拡大防止の取組にご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。