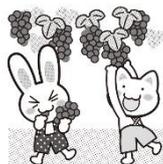


すくすくげんき



R3.8.30

邑楽町立邑楽中学校
保健室 No.6

二学期が始まりました。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、家で過ごす時間が長い夏休みだったと思います。みなさん体調はいかがでしょう。

先が見通しにくい状況や感染に対して不安に感じることもあると思います。そんな時こそ免疫力を高めるために、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけて過ごしていきましょう。

感染症対策の再確認

わたしたちがすべきこと



1 基本 3つの密を避けること

- × 「密閉」換気の悪い密閉空間
- × 「密集」互いに手の届く距離に集まる
- × 「密接」近距離での会話や発声

* 1つ1つの条件が発生しないように
* 屋外でも密集・密接はしない

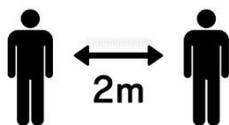
①「密閉」を避ける ～換気～



可能なかぎり、常に対角線2方向の窓やドアを開けましょう。

②「密集」を避ける ～人との距離をとる～

SOCIAL DISTANCE



できるだけ2メートル（最低1メートル）あけることがすすめられています。

* 友だちとの距離が近くならないように、遊びの中でもお互いの体が接触しないようにしましょう。

③「密接」の場面の対応 ～マスクの着用～

①学校では、近距離の会話や発声等が必要な場面もあるため、飛まつをとばさないよう、マスクの着用をすることが基本です。

②給食は黙食を基本とし、マスクをはずしての会話はしないようにしましょう。

* 熱中症にも注意が必要です。暑く息苦しさがあるときはマスクを外しましょう！

* 体調不良時は無理せず先生に伝えましょう。



2 健康観察の徹底

毎日検温・健康観察をし、「健康記録表」に記録して授業や部活のある日に学校に提出をしてください。



*発熱やかぜ症状があれば、自宅で休養してください。

家族に同様の症状がある場合でも自宅で休養してください。

*登校後、発熱やかぜ症状がみられた場合は、原則早退とします。

※保護者の方は学校から早退等の連絡があったときは、
対応できるようご協力をお願いします。



3 手洗い・手指消毒



- ①登校後、玄関や教室に入る前など、手洗い、手指アルコール消毒をしましょう。
- ②手洗いは、30秒程度かけて、石けんでいねいに洗います。
- ③手指消毒アルコールは指先・爪の間・手の甲・手の平・指の間もすり込みができるアルコール量が必要です。
- ④ハンカチ類の共用はしないで、自分のものを持ってきましたしょう。

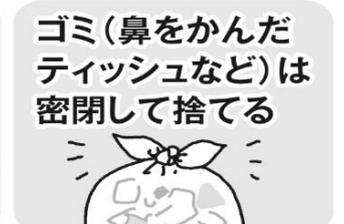
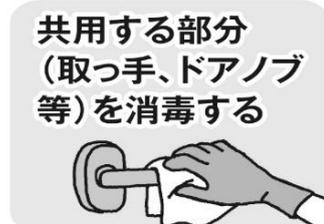
4 免疫力を高める

十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動を！！



○ できること・楽しいことを見つけ、笑顔のある生活を！

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

〈保健室より〉

8月から保健室で働くことになりました養護教諭の飯野めぐみです。
みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしていきます。
どうぞよろしくをお願いします。



