

敦賀気比保健だより

令和2年6月1日号

学校再開です。しかし、新型コロナウイルスが発生する前の生活に戻ることはありません。
これからは「新しい生活様式」を一人一人が意識して行動することが大切となります。

手洗いの6つのタイミング

1. 登校したら、教室に入る前に Washing your hands!
2. トイレの前後に - 自分を守るためにはトイレの前に。
他人を守るためにトイレの後に。 Washing your hands♪
3. 昼食の前後に Washing your hands!
4. 共有の物を触ったとき。(パソコン、タブレット、スイッチ、ドア等)
5. 掃除の後に Washing your hands♪
6. 咳やくしゃみ、鼻をかんだときに Washing your hands♪



*ポスターはピコ太郎さんから無償提供されています。誰でも使用可能です。英語版もありますよ!

登校前に体調のチェックをして下さい。保健室では休養できません。

保護者のお迎えまで学校にとどまることが必要となるケースもありますが、その場合には、他の人との接触を可能な限り避けられるよう、別室で待機していただきます。

保健室は、計測や健康相談、外傷や心身の不調など様々な要因で生徒のみなさんが集まる場所であるため、発熱等のかぜ症状のある人が他の人と接することのないようにします。

【中学生・高校生の皆さんの学校生活はどのように変わる(注意する)のでしょうか？】

1. 教室の換気を厳密に行う。15分毎に5分間。廊下側とベランダ(外)側の双方の窓を開ける。
2. マスクの着用は引き続き行う。マスクは正しく装着する。体育等で外した時に入れる袋等も用意する。
3. 健康観察も継続する。登校前に必ず体温を測定する。37度以上の発熱、咳、頭痛などの症状があるときは登校しない。
4. 昼食は自分の席で静かに食べる。席を移動したり、グループになって食べたりしない。特に対面での食事はしない。
5. 手洗いをまめに行う。石けんをつけて丁寧にあらう。6つの手洗いのタイミングを守る
6. ハンカチ、タオル、ティッシュペーパー、除菌ウェットティッシュ等を持ち歩く。ハンカチ、タオルは自分だけで使用する、貸し借りをしない。
7. 休み時間等に友達と会話する際は、1メートル程度離れる。会話の際もマスクは外さない。
8. 部活動中も運動以外の活動では、原則、マスクを着用する。かけ声などの発声は控える。飲み物は各自が持参する。マネージャー等がウォータークーラー等に飲み物を用意することは禁止。飲み物は回し飲みしない。
9. 自分の机、自分が使った特別教室の机の消毒をする。各クラスには消毒液が設置されている。特別教室の場合は、授業担当の先生からもらう。
10. 学校の帰りや、休日に大勢で飲食店を利用しない。友人宅に遊びに行くことは控える。お泊まりは禁止。
11. 休日も、3密(1.密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、2.密集場所(多くの人が密集している)3.密接場面(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる))を避ける行動をとる。
12. 抵抗力を高めることがさらに重要になる
免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけるようにする。
13. 感染者、濃厚接触者等に対する偏見や差別について
誰もが感染者や濃厚接触者になり得る。新型コロナウイルス感染症を理由としたいじめや偏見等は絶対にしてはいけない。

☆不安や悩みがある場合は、担任の先生、保健室や相談室に相談して下さい。

【マスク間違った着用してませんか？】



ノーズピースとプリーツ(ひだ)を合わせていない
鼻の横のすきまから入ってしまいます。



口だけを覆い、鼻は出ている
自分の咳などが飛散しない効果はあるが、自分の保護ができません。



着用していたマスクを額にかける
額の部分には飛散物が付着している恐れがあり、それがマスクの内側についてしまいます。



ゴムひもがゆるい
肌との接着面の数箇所に隙間ができ、入ってきます

<http://www.medicom-japan.com/special/mask.html#earloophead>

メディコムジャパン・正しいマスクの使い方より