

いほけんたより

令和2年5月22日

申間中 保健室

学校再開から1週間が経ちました。みなさんの体調はどうですか？学校生活には慣れてきましたか？緊急事態宣言が解除されましたが、新型コロナウイルスがなくなったわけではありません。来週からは部活動も再開します。1人ひとりが感染しない・させないために予防を徹底しましょう。

① 朝の検温・健康観察カードへの記入、提出

引き続き、朝の検温・健康観察カードへの記入を実施します。毎朝、健康観察カードへの記入はできていますか？毎朝検温し、カードに必要事項を記入し、自分自身の体調を把握しましょう。保護者の皆さんも確認のご協力をお願いいたします。また、来週から部活動前に、健康観察カードを部顧問の先生に提出してもらいます。必ず、忘れずに学校へ持ってくるようにしてください。

【記入方法の確認】

- ① 毎朝必ず体温を計り記入し、1～4の症状がないか「有・無」のどちらかにチェックをする。
- ② 体調面で気になること等がある時は、5「備考」に記入する。
- ③ 予防の確認として、6を記入する。手洗いの徹底ができたか。



咳エチケット（マスクの着用・ハンカチや袖等で覆う）ができたか。○・× のどちらかを記入する。

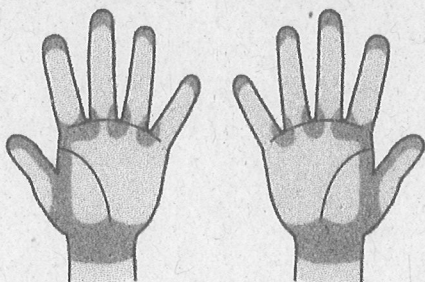
② 全員マスク着用の徹底

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染といわれています。飛沫(咳やくしゃみ・つば)は、1～2メートルとぶといわれています。学校生活でマスクを着用していても、スクールバスの中でマスクを着用していない人がいるということです。バスの中は1人ひとりの距離が近く、密集するため、感染の確率が高くなります。バスの中でも必ずマスクを着用するようにしましょう。また、バスの窓も開けて換気を必ずしましょう。

また、これから気温があがります。マスクをすることで、体の中に熱がこもりやすくなるため、熱中症にも注意が必要です。のどがかわいた時点で、体内の水分量は足りていません。マスクを着用しつつ、こまめな水分補給も心がけましょう。

③ こまめな手洗い・うがい

流水と石けんで正しい手洗いをすればウイルスを減らすことができます。手はたくさんの物を触ります。いつのまにか、よごれや目にみえないウイルスがついているかもしれません。学校では登校後、トイレの後、給食の前、体育の後、昼休みの後だけでなく、移動教室ごとに手洗い・うがいをしてください。また、来週からの部活動では、活動前、休憩後の再開時、終了時、下校前と手洗い・うがいをするようにしましょう。



特に、指と指の間・爪の中・シワ・手首は洗い残しが多いです。
時間をかけて洗うようにしましょう。