

保健だより 6月

2020年6月30日



学校再開から1か月経ちますね。分散登校2週間からの通常登校。生活リズムの調整が難しかったと思いますが、思った以上にみなさんが元気そうで嬉しいです。今年度は臨時休業により、1学期が7月いっぱいとなります。暑さも増し、熱中症の心配もありますが、睡眠と食事をしっかりと、乗り切っていきましょう。新型コロナウイルス感染症ですが、先週から東京などで、感染者の数が右上がりになっています。外出自粛も解除され、感染予防には気をつけていると思いますが、気持ちが緩んでしまう頃でもあります。引き続き、新型コロナウイルス感染症との共生は変わりません。感染症に負けない！自分ができる予防を続けていきましょう。

氷上高校における～新しい生活様式～

新型コロナウイルスについては、いまだ不明な点が多く、有効性が確認された特異的なワクチンは存在しません。国内外の感染状況を見据えると、私たちは、長期間、この新たな感染症とともに社会で生きていかなければなりません。

学校においても、「3つの密」を徹底的に避ける、「マスクの着用」及び「手洗いなどの手指の衛生」など基本的な感染対策を継続する「新しい生活様式」を導入し、感染及びその拡大のリスクを可能な限り低減しつつ、学校生活を持続していくことが必要です。そこで、『氷上高校における新しい生活様式』を以下のようにし、日々の学校生活をすすめていきます。感染拡大を防ぐため、みなさん一人ひとりの協力が必要です。

《基本的感染防止対策》

①身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保

→人と人の間が2m離れるのが望ましいが、最低1mを保とう。



②マスクの着用(※)

→集団の中ではマスクをしましょう。合わせて「咳エチケット」も徹底してください。
※熱中症のリスクを考え、屋外で人と十分な距離が保てる場合ははずしてもよい。



③手洗いの徹底

→登校後や体育、実習の前後、食事の前後に石けんでいねいに洗います。



④消毒

→各自の手指、みんなで使用する物や場所を消毒薬で消毒をします。

⑤換気

→使用する部屋は両側の窓を1つ以上開け、空気の流れを作ります。
エアコン使用時もお願ひします。



《感染防止に向けての具体的にしたいこと》

★印は特に気をつけて欲しいことです

【1】登校する前に・・・

★**健康観察**⇒毎朝実施してきた「健康チェック」は6月で一旦終わりますが、みなさんは引き続き、朝起きて今日の体調はどう？と自分で確認してください。
今後の感染状況によっては、また「健康チェック」を再開することもあります。

★検 温

発熱（37.5℃以上）やかぜ症状（咳、鼻水、頭痛、だるさなど）が見られる場合は登校せずに自宅で休養してください。（学校へ電話連絡をお願いします）

☆飲み物とハンカチ、タオル、マスクの準備



【2】登校時は・・・

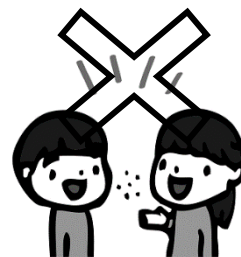
★電車通学の方は、車内では人との距離をできるだけとり、会話も控えます。
☆歩いてくる時も集団を作らないようにし、距離をとり、大声で話さないようにします。

【3】授業中は・・・

★マスクやフェイスガードを着用し、教室の窓は両側1か所以上開けておきます。
（実習や体育の授業では、屋外で人と十分な距離が保てる時ははずしてもよい）
☆実習や実験など、みんなで同じものを使う機会がある時は、前後に手洗いと消毒をします。

【4】休み時間や放課後は・・・

★教室や廊下などで近づいての会話は控え、大声で叫ぶなどは控えます。
★昼食時は対面にならないようにし、会話も控えます。
☆できるだけ、自分の教室で過ごします。
☆ウォータークーラーは使えません。



【5】掃除の時は・・・

★頻繁にたくさんの人の手が触れる場所は、ていねいに拭取った後、先生と一緒に消毒をします。
☆人との距離をとって掃除をします。

【6】部活動では・・・

★飲み物は自分で準備したものを飲みます。他の人にはあげません。
★体調が悪い時は部活に参加せず、帰宅して休みます。
☆部室にいっせいに集まることがないように、時間差をつけて利用します。

【7】家庭では・・・

★休みの日などは、感染流行地域への移動は控え、不特定多数の人との接触を避けましょう。
☆しっかりと睡眠や食事をとりましょう。

【8】その他・・・

★新型コロナウイルス感染症や感染予防等、その他不安や心配事がある場合は、一人で抱え込まずに誰かに相談してください。
☆地域や学校で新型コロナウイルスの感染者が出た場合は、いじめやからかいなどの発言をせず正しい情報を選択し、デマ等も流さないようにします。

知らないうちに、拡めちゃうから。

