

健やか（保健だより） コロナ臨時号7

茨城県の緊急事態宣言が解除されました。このまま感染が落ち着いていけば、少しずつ登校が始まります。どんな形での登校になるかはまだわかりませんが、これからの学校では感染症予防を意識した生活が必要になります。生徒用ページに掲載してきた「健やか（保健だより）コロナ臨時号」も、これで7号になりました。登校再開前に今までの物も、もう一度見直してくださいね。

今回は、今までの総まとめ！登校後すぐに、感染予防に注意した学校生活が送れるよう、シミュレーションしてみましょう！

Let's シミュレーション！

登校前 (家)

毎朝、検温・健康観察をし、日誌にはさんである健康観察カードに記入します。

こんなときは、必ず家で休みましょう

○37.5℃以上のとき（または平熱より高いと感じるとき）

○風邪の症状があるとき（のどが痛い、鼻水が出るなど軽い風邪症状のときも念のため、家で様子をみましょう）

約2カ月間、毎日検温したことで、自分の平熱（普段の熱）が分かったかな？

登校時

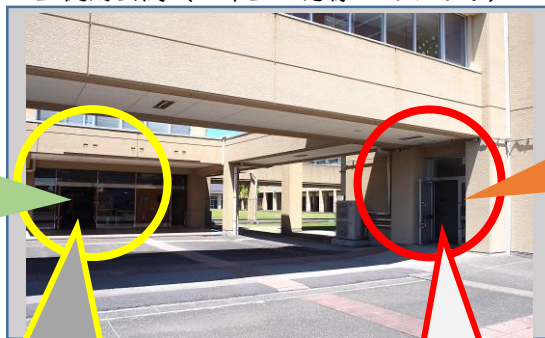
○電車やバスでは、必ずマスクをつけましょう。

○電車やバスでは、できるだけ周りとの距離を保ち、会話を控えましょう。



学校に 着いたら

生徒用玄関（1年生は想像つくかな？）



家で検温・健康観察をし、問題がなかった人は、いつもどおりここから

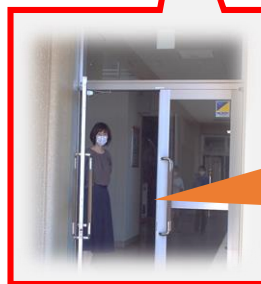
家に体温計がない人、家での検温を忘れた人はここから

よくすりこみましょう。



生徒用玄関を入るとアルコール消毒液が置いてあります。
教室に入る前にしっかり消毒しましょう。

先生が待っています。
いないときは、ここから入って保健室へ。



*体調で気になることがある人もここで声をかけてください。

学校生活での感染症予防対策

手洗い

30秒（ハッピーバースデー♪ 2回分）

＊注意：心の中で歌う

清潔なハンカチで拭くこと、
爪を短くすることも大切！

基本は石けんを使用した正しい手洗いです。

<手洗いのタイミング>

- 外から帰ったとき，食事前後，トイレ使用后
- 多くの人が触れるところを触った後（つり革やドア，スイッチなど）
- 咳・くしゃみをしたとき，鼻をかんだとき
- 共有の物を使う前後（パソコンや運動用具など）

＊できるだけ，物の貸し借りはしない！



さわらない

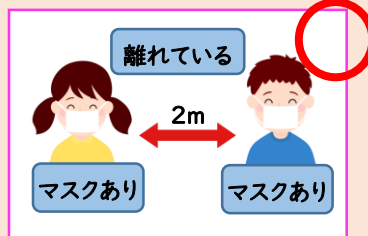
- 多くの人が触れるところは，できるだけ触らない。
触った後は手洗いをする。
- 顔（口・鼻・目）を触らない。常に意識しよう。
感染は，口・鼻・目から！！
（前髪など，目にかからないようにしておこう）



距離をとる

距離をとることは感染予防（思いやり）の基本！

<症状がなくても感染力がある場合があります>



<歩行は右側通行>

（安全にもつながります）



咳エチケット

会話をするときも
咳エチケット



5分間の会話は1回の咳
と同じと言われています



咳やくしゃみのあとには手洗いを！

換 気

- できるだけ窓，ドアは開けたままにする。(多くの人が触れることも防ぐ)
- 窓を閉めている場合は，休み時間ごとに窓をあけること。
- トイレや更衣室も，換気扇をまわしたり窓をあけたりしましょう。



給 食

<マスクの扱いについて>

- 特に手洗いをしっかりしましょう。
- 隣の友達とは距離をとり，
会話は控えましょう。
- 食事は向き合わずに食べます。
- 免疫力アップのためにも，バランスよく
食べましょう。
- 食べたあとの手洗いも大切です。



テーブルには置かずに
ポケットへ

あごマスクも×



*はずすときは表面をさわらずゴムひもを持つ

歯みがきエチケット

えっ，歯みがきエチケットなんて聞いたことない？
ごめんなさい。今，名付けたところです。ふふふっ。



歯みがきやうがいでは，特に飛沫に注意が必要です。



歯みがき粉の効果を
発揮させるためにも，
うがいは1回で！

- 並ぶときは距離をあける
- 歯みがき，うがいのときも 距離をあける
- うがいは低い姿勢で。
1回だけにする

その他

- 体調が悪いとき，気持ちがしんどいときは，がまんせずにすぐに先生に報告をしましょう。
- 寄宿舎生は，寄宿舎に泊まる日は，帰舎前は教室で，翌朝は寄宿舎で検温します。(体温計持参)
- マスクの着用や，暑さや運動に慣れていないことから，これからは熱中症にも注意が必要です。こまめに水分をとりましょう。(職員室前廊下のホワイトボード脇に「熱中症予防情報」を掲示します。毎日確認し，感染症&熱中症予防をしましょう。)

下校後 (家)

- 登下校中の買い食いはしばらく控えましょう。
- 帰宅後は，手洗いをしっかりと！顔を洗うこともよいと言われています。
- 次の登校日のために，清潔なハンカチとマスクを準備しましょう。
- 布マスクの人は，必ず毎日洗いましょう。何枚か準備しておく心安いですね。
- バランスよく食べ，しっかり睡眠をとりましょう。