

ほけんだより 特別号

啓明学館高等学校

新型コロナウイルス感染症の影響で、新年度が始まってから学校生活が約2か月の間休業となり、なかなか本来のリズムが取り戻せずにいる人が多いのではないのでしょうか。

学校が再開したとはいえ、まだまだ新型コロナウイルス感染症が終息した訳ではありません。皆さん一人ひとりが気を付けて、**感染しない、感染させないようにしましょう。**

今一度、自分の生活を見直してみましょう

① 体調管理に努める

- ・毎朝、登校前に検温し、登校後、体温記入表に記入。(体温計のない家庭の場合は、保健室で測る)
- ・かぜ症状(咳、体のだるさ、発熱など)がある時は無理して登校せず、学校に連絡すると共に家庭で様子を見ながら療養する。

② 感染を予防する

- 1、手洗い(帰宅後は洗顔も)
 - ・食事の前、鼻をかんだ時、トイレの後などは、水と石鹸で30秒ほどかけて丁寧に洗う。(ハンカチは個人で用意)
- 2、環境衛生
 - ・教室やトイレなど、特に多くの人々が手を触れる箇所(ドアノブ、手すり、スイッチ、PCのキーボード、部活動で使用した器具等)は、除菌液を使用して清掃を行うなどして衛生環境を良好に保つ。
- 3、咳エチケット
 - ・マスクを着用する。
(マスクがない時は、ハンカチやティッシュ、袖の内側で口と鼻を押さえるようにする)
- 4、学校や家庭での換気を行う。
 - ・2方向の窓を、1回につき数分間全開にする。(1時間に2回程度)



③ 規則正しい生活をする

- ・早寝、早起きをし、睡眠時間は十分にとる。
- ・食事は三食きちんと食べる。
- ・ウォーキングや家庭内での筋トレやストレッチなど、人とできるだけ間隔をあけて、できる範囲で体を動かす。



④ 三つの『密』を避ける

- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。(昼食を食べる際、机を向かい合わせにしないなど)
- 電車やバス内での会話は控えめに、できる範囲で混雑時を避ける。
- 人との間隔を(座席も)極力広くとる。
- 生徒同士が対面、接触、継続して発声する活動(状況)を極力回避する。
(部活動への参加は生徒と保護者の意向を尊重)

新型コロナウイルス感染症に関する相談の目安

次の症状がある人は、帰国者・接触者相談センター等に相談してください。

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状がある。
- 糖尿病、喘息などの重症化しやすい基礎疾患がある人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある。
- 上記以外の症状でも咳、発熱などの症状が続く。(症状が4日以上続く場合は必ず相談。解熱剤を服用しなければならない人も同様)

★ 感染者や濃厚接触者になった場合は、必ず保護者から学校に連絡してもらうこと!

これからの季節に気を付けてほしいこと

これからの時季、マスクを着用したままの状態による熱中症が発生することが心配されます。こまめに水分補給をする、涼しい所で少しの間マスクを外して体を冷やすなどして、熱中症にも注意してください。

