

生徒のみなさんへ（保健だより）

学校が再開されました。今日から集団活動が始まります。一人ひとりが『新型コロナウイルスに感染しない、感染させない』という強い気持ちを持って行動しましょう。

1. 毎日、体調のチェックをする

登校前に必ず体温を測定し、体調のチェックをしましょう。その結果は健康観察シートに記録し、自分の体調の変化に敏感になってください。発熱等の風症状など体調に変化があったときは、無理をせず、自宅で休んでください。健康観察シートは毎週金曜日の朝礼時に回収し、終礼時に返します。

なお、体温を測定せずに登校した場合は、教室に入る前に必ず保健室に測定に来てください。



2. 石けんと流水でこまめに手を洗う

どこにコロナウイルスが存在しているかわからないという意識を持ってください。登校して自分の教室に入るとき、特別教室や実習等の教室に入るとき、食事の前後、トイレの後、体育の授業の後、誰もが触るパソコンを触った後、掃除の後など、何かを触った後は手を洗う習慣をつけましょう。感染予防で大切なのは石けんと流水によるこまめな手洗いです。アルコール消毒も有効ですが、目で汚れが確認できる手に消毒しても効果がありません。洋服で手を拭いたりすることも NG です。

机やドアノブだけでなく、私たちは無意識のうちに自分の髪などを触り、手に細菌やウイルスを付着させています。その手で目や鼻・口などの粘膜面を触ると、そこから感染が起きるので注意してください。



3. 人と物を共有しない

ハンカチは持ってきていますか？人のハンカチを使う、ペットボトルの飲み直し、お弁当や食べ物を分け合って食べる、教科書やノート等の貸し借りなど、人と物を共有することは絶対にしないでください。

4. マスクの着用と咳エチケット

学校で生活する間は必ずマスクを着用しましょう。

また、咳やくしゃみの時に腕を口に当ててウイルスが飛びちらないよう咳エチケットを心がけましょう。



5. 使用したマスクと鼻をかんだティッシュの持ち帰り

使用したマスクや鼻をかんだティッシュはごみ箱に捨てずに持ち帰ってください。それらを入れるためのビニール袋等は各自で準備して持参してください。

6. 授業が終わるごとに換気の実施

これから、暖かくなって窓を開放しての授業が多くなるかもしれませんが、窓を閉めたままの授業の後は、休み時間ごとに両側の窓を開け、教室の換気をして空気の入れ換えをしましょう。



7. トイレの使用場所について

教室棟1階のトイレは、定時制の授業終了後に消毒してあるため、全日制の生徒は使用できません。 それ以外のトイレについては使用できます。

8. 保健室利用について

感染予防のため、登校後、次のような症状が出た人は別室で検温や問診を行いますので、保健室前の廊下で待っていてください。

- ① 寒気がしたり体が熱かったりなど、熱がありそうだと感じた場合
- ② 風邪症状がある場合
- ③ 風邪症状はないが、とても体がだるいなどいつもと違う体調の変化がある場合

9. 昼食について

弁当を持参した場合は、自分の席で前を向いて食べ、ひとつの机で友達と一緒に食べることはやめましょう。 また、弁当を食堂に持って行って食べることは禁止します。

食堂で食べる場合は、密集を避けるため収容人数が以前より少なくなり、1回に36名しか入れませんので、食べ終わったらすぐ教室へ帰りましょう。

また、食事をするとき以外はマスクを着用し、マスクを外した時は友達と会話しないようにしましょう。

10. 食後の歯磨きについて

手洗い場の密集を避け、水道は一つおきに使用してください。 また、口をすすいだ水を吐き出す際は、飛び散らないように、姿勢を低くして吐き出すようにしましょう。

11. 3密の場所を避ける

家庭で生活する際、3つの条件が重なる場所(換気の悪い密閉空間・多くの人が密集・近距離での会話や発声)は避けましょう。また、しばらくの間は不要不急の外出も控えましょう。友達の家遊びに行ったり、泊まりに行ったりということも今は我慢しましょう。

今までとは違う生活が続きますが、早く「新しい生活様式」に慣れ、新型コロナウイルスの感染防止に努めましょう。