

保健だより



2020年5月27日

臨時号



日出学園中学校・高等学校 No.190

千葉県では5月26日に緊急事態宣言が解除となり、6月1日より日出学園は登校再開となりました。解除になったからといって、日々の健康管理と感染症対策を怠ってはいけない状態です。今後の生活で参考にしてほしいことと、学校生活でお願いしたいことをまとめましたので、よく読んで、ぜひ実際に行動に移してみてください。

《 今後も必要な基本的感染症対策 》

- ① 身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保
人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空けます。

～ 手洗い・手指消毒のタイミング～
外から校内に入る時、共有のものを触った時
咳やくしゃみ・鼻をかんだ時、飲食の前後、
掃除の後、トイレの後などがおすすめです。



- ② まめな手洗い・手指消毒

約30秒かけて水と石けんで丁寧に洗いましょう。(指や爪の間、手首も含む)
手指用消毒液は手洗いが出来ない場合に使用し、手荒れにも注意しましょう。



- ③ マスクの着用を含む咳エチケット

基本的には症状がなくてもマスクを着用し、着用の際は隙間がないように鼻から顎までしっかり覆いましょう。

咳やくしゃみが出る時はティッシュや洋服の袖(内側)で口や鼻を覆い、
とっさに手で覆った場合は手洗いをしましょう。



- ④ 室内の換気

気候上可能な限り常時換気を行い、困難な場合にはまめに(30分に1回以上、
数分間程度)、2方向の窓を同時に空けて行いましょう。

エアコン使用時においても換気は必要です。

- ⑤ 3密(密集・密接・密閉)の回避

会話や発声は間近ではなく距離をとり、また可能な限り真正面を避けましょう。

- ⑥ 日々の健康観察

毎朝体温を測り、自分の体調も、おうちの人々の体調も把握しておきましょう。
my 体温計を持っていると気になる時に測定できるかもしれませんね。



- ⑦ 抵抗力を高める

十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけるようにしましょう。



《 学校で集団生活を送るためにお願いしたいこと 》

登校前

○毎朝、ホームページの健康調査の回答と健康観察カードに記入をお願いします。

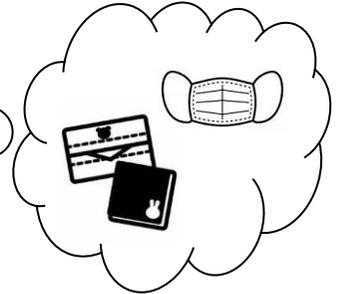
- 今までの健康調査よりも入力内容を簡略化しました。
- 体調によっては無理をせず、登校を見合わせてください。

○必要な持ち物を毎日持って登校しましょう。

【全員が毎日用意するもの】

・ハンカチやハンドタオル

- 毎日清潔なものと交換し持ち歩いてください。
- 学校生活中は頻繁に手洗いをしてください。
- ハンカチやハンドタオルは友達との共有はしないでください。



・ティッシュ

とっさに咳やくしゃみができることもあるため持ち歩きましょう。

・マスク

登校時から下校までマスクを着用してください。マスクの色、形、素材は限定しません。

【必要な人のみ用意するもの】

- ・換気をして暑かったり、寒かったりする可能性もあるため、ベストやセーターなど調節できるものを用意しておくこともおすすめです。また暑い日は熱中症対策が必要ですが、感染症予防に気をつけながら定期的に水分補給をしましょう。

登校後から下校するまで

○1階の中央階段前で健康観察カードを必ず提示してください。

- 検温をしていない生徒や健康観察カードの記入をしていない生徒は、必ず健康チェックをしている教員へ申し出てください。

感染予防に注意しながら1階の検温コーナー(購買付近)にて非接触型体温計での検温など健康観察を行います。万が一、37.0℃以上(平熱が高い人は37.5℃以上)の熱があれば教室へは向かわず早退となります。

○登校したら、まず手を洗ってください。

- 教室内やロッカーなどに荷物を置いたりする前に手洗い場へ直行しましょう。その際、ソーシャルディスタンスの確保もところがけてください。



○登校後にケガをしたり体調不良となった場合は、感染予防のため症状に合わせて対応する場所を分けます。保健室内には入らずに出入口で養護教諭に声をかけてください。

