

2020年12月18日

保健だより 12月



日出学園中学校・高等学校 No.197

今年も残すところ、あとわずかです。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で例年とは異なる生活を送った1年でしたね。常に感染症対策に気をつけ続けなくてはならなかったり、楽しいなことを我慢しなければならなかったり、大変なことや苦しいことが沢山あったと思います。その代わり、新しい生活様式を取り入れることでインフルエンザの感染が例年よりも少なかったり、情報機器の扱いに慣れたり、今までには体験したことなかった新たな楽しみをみつけたりできたと思います。来年も感染症対策として、自分だけでなく、周りの人のためにも引き続き新しい生活様式を継続しましょう。

12月に入り、朝晩の冷え込みが一層厳しくなってきました。そんな中でも、みなさんは感染症対策のため、手洗いや教室の換気に協力してくれてました。ありがとうございます。冬休みに入りますが、ぜひ学校生活で行っていることを家庭でも実践してみてください。長期休みは寒さ対策と感染症対策をとりながらエネルギーチャージをして、新学期に元気よく登校してきてくれることを願っています。

～保健室から冬休み中のお願い～

- ① 冬休み中も毎朝の検温と健康観察の入力をお願いします。
- ② 学校での冬期講習や部活動などは体調が悪いときは無理をせず登校を控えてください。また、登校した際、一人一人が積極的に換気を行ったり、マスク着用や手洗いの徹底を行ってください。検温や消毒は担当教員の指示に従ってください。
- ③ 校内で食事を食べる際は、マスクを外しているということを自覚して、換気をしつつ、2m以上(最低でも1m)の距離をとったり、向き合わないにしたり、会話を控えるようにしてください。
- ④ 冬休み中に本人や家族などの身近な人がPCR検査を受けた場合や濃厚接触者となった場合は学校まで電話連絡をください。

(学園休業中 12/29～1/3 は電話が繋がらないため、冬休み前に学校からお知らせのある入力フォームへ必ず連絡をお願いします。)

- ⑤ 生活リズムが崩れないように、学校生活と同じ時間で生活をしましょう。



繰り返しますが

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

新型コロナウイルス感染症の第三波は今までとは異なり、家庭内感染や高齢者の感染が多いことが問題とされています。家族が陽性となった場合は、既に他の家族も感染している可能性もあります。家族が濃厚接触者や新型コロナウイルス感染を疑われる状態となった段階で、学校への登校を控え、すみやかに学校へ連絡をお願いします。その際は、1日3回の検温と健康観察を行い、下記の感染症対策を徹底しましょう。

他の家族と部屋を
可能な限り
分ける



できるだけ
限られた人が
お世話をする



できるだけ全員が
マスクをつける



こまめに石けんで
手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する



体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する



ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

#冬休みだよ

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

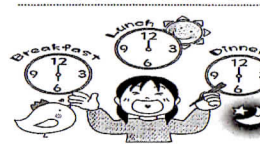
毎日は
ダメだよ!!



カラダも動かす



3食しっかり食べる



夜にしっかり寝る!

