

ほけんだより特別号

椋山女学園中学校・高等学校 保健室 2020.4.



ご入学・進級おめでとうございます。

新学期が始まるにあたって、学校生活でみなさんに気を付けてほしいことがいくつかあります。

よく読んで、ひとりひとりが自覚を持って行動してくださいね。

① 登校する前には必ず検温をし、体調を確認しましょう。

発熱 (37.5℃以上) や**風邪症状**がある場合は登校を見合わせ、自宅で療養しましょう。また、登校前に検温できなかった場合、保健室で測ることができます。**朝の検温を忘れてしまったときや体調がすぐれない時はすぐに保健室に来てください。**

② 登校前と帰宅後の家庭での手洗い・うがい、登校したら学校での手洗い・うがいを徹底しましょう。

手洗い場に液体せっけんが置いてあり、正しい手洗いの仕方が貼ってあります。それを見て、せっけんでしっかり洗いましょう。★**トイレのジェットタオルは使えません!**必ずハンカチを各自で用意し、ハンカチの貸し借りをしないようにしましょう。食前・トイレの時はもちろん、特別教室等の使用前後は必ず手洗いをしてください!

③ 規則正しい生活をしましょう。

十分な睡眠、バランスの良い食事を摂る等、日々の健康管理に努め、免疫力・抵抗力を向上させましょう!



《知っているですか?咳エチケット》



飛沫感染を防ぐには咳エチケットが重要です!

近距離での会話や大声での発声をできるだけ控え、飛沫を飛ばさないよう、マスクを着用しましょう!

クラスで気をつけること

○教室で**換気**をしましょう。窓側・廊下側の窓を対角線に開け、風の通り道を作るようにしましょう。換気しながら授業を受けます。**寒さに対応できるように衣服の調整ができるようにしてください。**

※放課は窓を全開にすること!!

○新クラスになり昼食時にお話したいと思いますが、座席は移動させず、**前**を向いて食べましょう。もちろん、食べる前も手洗いを!

~今までとは違う環境の中、心も疲れてくるかもしれませんが~

そんなときは、ひとりで抱え込まず相談してくださいね。担任の先生や保健室の先生、スクールカウンセラーの先生もいます。

最後に、新型コロナウイルス感染症の感染者・濃厚接触者とその家族に対する偏見や、差別につながるような行為は、いかなる場合も許されません。周囲の人が傷つくことのないよう、気をつけてください。

みなさんひとりひとりの予防行動が周囲の人の感染予防にもなります。

こまめな手洗いや咳エチケットを行い、予防に努めましょう!

