

ほけん だより

新型コロナウイルス
感染症対策再確認号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。全国的な感染の拡大、緊急事態宣言の延長、変異ウイルスの猛威、皆さんも不安な夏休みを過ごしていたことと思います。学校内で感染を広げないためにも、今まで努力してきたことをもう一度再確認していきましょう。そして自分たちにできる最大限の対策をしていきましょう。

今こそ **知っているをつ** *Change!*
しできているへ

マスクのつけ方NG例



心の健康観察もしましょう

○このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時には気分が落ち込むことは自然なことです。身体だけでなく、気持ちの面でも、いつもと変わったことはないかチェックしましょう。

○心配なこと、困ったことがあればいつでも相談してください。
(おうちの人、友だち、先生、さわやか相談室の先生、保健室の先生...)



感染予防チェックシート 今までの学校生活や夏休み中の生活を振り返り、日頃行っている感染対策について1項目ずつ①→②の順でチェックしていきましょう。

- ① 知っている→✓ 知らなかった→空欄
- ② できている→○ できている時とできていない時がある→△ できていない→×

| 項目 | ① | 確認ポイント | ② |
|---------------|---|---|---|
| ①室内の換気 | | 教室等の換気を常時行う。休み時間には、カーテンを開けて、しっかり空気を入れ換える。 | |
| ②3密の回避 | | 休み時間、多くの人が密集するトイレでは、決められた人数制限を守り、廊下で待機する。 | |
| ③手洗い | | 石けんを使った丁寧な手あらいを行う。ハンカチやタオルは携帯し、貸し借りはしない。 | |
| ④手指の消毒 | | 昇降口では、外から校舎内に入る時に必ず行う。教室の入口では、手あらい後の使用とする。 | |
| ⑤マスクの着用 | | 口と鼻をしっかりと覆うように正しく着用する(できるだけすき間をつくらない)。付け外しの時は不衛生にならないよう気をつける。予備マスクも持参する。 | |
| ⑥運動時のマスクの着用 | | 運動時は適切なマスクの着脱を行う。特に熱中症のリスクがある日は無理をしない。 | |
| ⑦歯みがき | | 口腔内を清潔にしておくことは感染予防にも効果的である。歯みがき中は人との距離をとり、口をゆすぐ時は周りに飛沫が飛ばないように注意する。 | |
| ⑧健康観察 体温測定 | | 起床後には必ず体温を測定し、体調の変化はないか確認する。体調が良くない時は無理をせず、家の人に報告し、登校を見合わせる。学校で体調に変化があった時は早めに先生に知らせる。 | |
| ⑨生活習慣 | | 規則正しい生活を心掛け、決まった時間に起きる。 | |
| ⑩体力づくり | | できる範囲で体を動かしたり、食事をしっかりとったりすることで免疫力を高めておく。 | |

チェックしてみて気づいたこと・今後努力すべきことを記入してみよう。