

ほけんだより ～臨時号②～

令和2年6月17日 野田市立福田中学校 保健室

通常日課が始まります！

分散登校も3週目を迎え、学校には慣れてきましたか？まだ学校生活モードに切り替わっていないという人もいるかも知れませんが、来週からいよいよ通常日課が始まります。生活リズムを整えて、元気に登校できるようにしましょう。また、通常日課が始まって、新型コロナウイルス感染症対策をしながらの学校生活となります。そこで、改めて生徒の皆さんとご家庭の保護者の皆様には、予防のための対策についてご理解いただきたいと思ます。

(1) 自ら感染リスクを考えて行動し、自分でできる予防対策を行う

新型コロナウイルスはどうやって感染するの？

- ①くしゃみや咳、おしゃべりなどで飛ぶ飛沫を吸い込むことによって感染する「**飛沫感染**」
- ②ウイルスが付着した手で、目や鼻や口などの粘膜を触ることによって感染する「**接触感染**」

自分でできる予防対策

- * 飛沫感染を予防⇒マスクの着用・咳エチケット・3密（密閉・密集・密接）を避ける
- * 接触感染を予防⇒こまめに手洗い・なるべく手で顔を触らない

学校は、集団生活の場であるため、どうしても人と人との距離が近くなったり、人が密集したりする状況が生まれやすいです。そのため、一人ひとりが自分で考えて予防対策を行うことが大切です。飛沫感染は、マスクをしないで会話をしたり、近い距離で会話をしたり、近距離で向き合って人と食事をしたりすることで起こることが多いです。学校生活の中でも、人と会話をするときにはマスクを着用し、1m以上の間隔（お互いに腕を伸ばして相手に触れない距離）を空けるようにしましょう。また、体育の時間など、マスクを付けていない場面では、2m以上距離を空けて会話をするようにしましょう。

(2) 登校するときの流れについて

・昇降口に入る前に以下の4点をチェックし、健康観察カードを回収します。

- ①検温してきましたか？
- ②具合は悪くありませんか？
- ③マスクは付けていますか？
- ④健康観察カードは書いてきましたか？



- ・1点でも問題がある場合は、検温所（外通路）で検温や健康観察等の対応をします。
- ・発熱や長引く風邪症状がある場合には、早退し、ご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。
- ・遅刻してきた場合は、必ず教室へ行く前に、職員室の先生か保健室に声をかけ、上の4点のチェック

- クを受けてから教室へ向かうようにしましょう。
- ・教室に入る前には必ず手洗いをするようにしましょう。

(3) マスクの扱い方について

- ・給食や体育の時間に外したマスクは、ポケットや机の中にしまい、床に落とさないように注意して扱きましょう。
- ・マスクの外側は汚染されていると考え、外すときにはひもをつまんで外し、なるべくマスクの外側を触らないようにしましょう。
- ・必要に応じて予備のマスクや、外したマスクをしまう袋などを用意することをおすすめします。
- ・マスクは学校のゴミ箱に捨てずに、持ち帰りをお願いします。

(4) 清掃について

- ・マスクを着用し、無言で清掃を行きましょう。
- ・清掃後にはしっかり手洗いを行きましょう。
- ・トイレと流しは感染リスクが高い場所であるため、感染症が落ち着くまで生徒は清掃しません。放課後に先生方が清掃します。

(5) 熱中症にも気を付けましょう

- ・マスクの着用や、外出自粛の影響により、例年以上に熱中症になりやすいと考えられます。
- ・特に、体が熱さに慣れていないこの時期は、登校するだけでも熱中症が心配されます。
- ・熱中症予防の基本は喉が渇く前に水分補給することです。（マスクの着用で、喉の渇きを感じにくい場合もあります。）
- ・水筒を持参し、休み時間ごとに積極的に水分補給するようにしましょう。
- ・朝ごはんを食べることも、熱中症対策において重要です。特に、汁物などで水分と塩分を摂取するのがおすすめです。

(6) エアコン使用時の服装の調節について

- ・エアコン使用時は、座席によって冷えすぎる場合があるため、各自の判断でジャージの着用するようにしてください。

(7) 生活リズムを整えてコロナに負けない体作りをしましょう

- ・休校期間中、生活リズムが乱れて昼夜逆転してしまった人は、生活リズムを整えましょう。
- ・夜更かしをする人の中に、「夜眠くならない」という人がいますが、朝きちんと早起きすれば夜眠くなるはず。睡眠が乱れている人は、朝早起きすることから始めましょう。
- ・睡眠不足は体調不良の原因になります。しっかり7～8時間は睡眠をとって、万全な体調で登校してきてください。