

保健だより

和田中学校
保健室
2020.6.12



学校再開から
2週間経ちました。
生活リズムは戻りましたか？

学校が再開されましたが、新型コロナウイルスがなくなったわけではありません。特効薬等もまだ開発されていないため、まだしばらくはこの新たな感染症と共存していくことになると思われます。学校やご家庭でも「新しい生活様式」で生活し、第2波、第3波が起こらないように気をつけていきましょう。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用する。
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う。(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）**
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



～学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル（文部科学省）より抜粋～

来週から、給食・部活も始まり、授業も学級ごとに行われます。通常に近い学校生活が戻ってきますが、上記のマニュアルを参考にしながら、できる限りの感染症対策をしていきます。

給食

①3密を避けて間隔をあける。

ランチルームではできる限り間隔を空け、常時換気を行います。

②食事前後の石けんによる手洗い、消毒を行う。

③マスクを外したら会話をしない。

「いただきます」の後マスクを外し、食べ終わったらマスクをしましょう。

部活

①屋内の部については常時もしくはこまめな換気を行う。

②用具等については可能な限り消毒を行い、不必要に使いまわしをしない。

③活動前後の手洗い、消毒を行う。

④運動中のマスクは必要ないが、可能な限り間隔をとる。

※運動不足の生徒もいるため怪我防止に十分留意する。

※熱中症にも留意する。

各ご家庭での健康観察もよろしくお願いします。