

# 保健だより 9 月

令和3年9月1日  
名西高校 保健室

新型コロナウイルス感染症が全国で猛威を振っています。県内においても陽性者数や変異株などが増加しています。新型コロナウイルス感染症は、いつでも誰が感染してもおかしくない状況です。今一度、自分や大切な人を守るための基本的感染症対策を見直し、徹底していきましょう。



## 1 登校前の健康観察

毎朝、登校前に自宅で体温測定と健康観察チェックをお願いします。発熱、風邪症状がある場合は、無理に登校せず、学校へ連絡し、自宅で休養をしましょう。必ず保護者から学校へ連絡してください。

※登校前に検温を忘れてきてしまったら、生徒玄関や事務室前に非接触型の体温測定器が設置されているので、教室に入る前に必ず検温してください。(検温で発熱等がないことを確認してからでないと教室に入室できません。)

## 2 手洗いの徹底

- ・登校時、帰宅時、トイレの後、食事前、共有物を触ったときなど、こまめに石けんで手を洗いましょう。
- ・アルコール消毒液は乾いた手に完全に乾くまで擦りこみましょう。

### 手洗いのポイント

- ① 30秒程度かけて丁寧に洗う。
- ② 清潔なタオルやハンカチで拭く。(個人持ちとして、共用しないこと)



## 3 咳エチケット(マスクの着用)

校内ではマスクを着用しましょう。ただし、熱中症の危険を感じる時は、ソーシャルディスタンスを考慮して、適宜マスクの着脱を行いましょう。



### マスクの正しい着用で感染防止対策

マスクから鼻が出ていませんか？息苦しいとマスクを外して話をしていませんか？

マスクは自分の顔にピッタリとフィットしているサイズを選びましょう。

**不織布マスク**：一般的なマスクでは、ウイルスを防ぐのに最も高い効果があります。(1日使ったら交換する)

**布マスク・ウレタンマスク**：不織布の次に効果があるのは布マスク、その次にウレタンマスクです。

(着用する際は、1日1回は洗濯をする、定期的に取り換える。)

※汚したり、破損したりしたときのために、カバンやロッカーに予備マスクを2~3枚入れておいてください。

## 4 昼食は自分の席で食べよう(黙食の徹底)

- ・昼食の前には必ず手洗い、手指消毒をしましょう。
- ・対面にならないよう、教室の自分の席で前を向いて食べましょう。
- ・食事中は会話を控え、食後にマスクを着用して会話を楽しむ時間やゆっくり休憩する時間にしましょう。

## 一人で抱え込んでいませんか？

夏休み中に何か変化はありませんでしたか？長い休みの後は、いつも以上になんとなく疲れがとれない、心が落ち着かない、いろいろなことがうまくいかず楽しくないと感じる人もいます。不安な状態が続き、次へ進めなくなってしまったら、身近にいる信頼できる人に話してみましょう。些細なことでも「誰かに話す・相談する」ことで、つらさが和らぐことがあります。学校の中でもいろんな窓口があります。担任・副担任の先生や教育相談担当、スクールカウンセラー(月2回来校、事前予約制)などがそうです。

悩みを一人で抱え込まず、早めに相談してください。

