



少しずつ、登校が始まります。登校に向けて、みなさんに知ってほしいこと・協力して欲しいことがあります。保健だより4月、5月号に書いたことと重複するかもしれませんが、良く読んで理解してもらえたらと思います。

新型コロナウイルス感染症

この感染症は、COVIT19 というウィルスが体内に入ることによって、感染・発症します。ほとんどの人は軽症と言われていますが、一部の人は重症になり命を失うこともあります。軽症だと感染していることに気が付かず、周りに感染させてしまうこともあります。必要以上に怖がるのではなく、このウィルスのことをよく知り、一人ひとりの知識と予防対策で、感染拡大を防ぎましょう。

このウィルスは、

飛沫感染	感染者の咳やくしゃみ、会話を通して飛ぶ唾液の中のウィルスが、口や鼻から吸い込んで体内に入り感染する。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウィルスが付きます。他の人がそれを触れるとウィルスが手に付着し、その手で口や鼻、目を触ると粘膜から感染する。

この経路で感染していきます。

つまり、次のことを守れば、感染の確率がさがります。

- ① **健康観察をする** 毎日検温をし、自分の体に異変がないかチェックをする。おかしいな、と感じたときは、無理をせず、休養する。体調不良時は、コロナに感染しやすくなります。
- ② **咳エチケットを守る** ウィルスを飛ばないように、マスクの着用が大切です。
- ③ **おしゃべいを控える** ソーシャルディスタンスを守り、対面でのおしゃべりはしない。
- ④ **手洗い・うがいをする** トイレ後、食事の前、外出から帰宅したとき、他の人と共有しているものを使用したときは、石けんと流水で時間をかけて洗う。ハンカチは自分の物を。
- ⑤ **顔を触らない** 手についたウィルスは、目に見えません。顔を不用意に触ると、口や鼻、目から感染しやすくなります。マスクや防護眼鏡をすることで防げます。
- ⑥ **免疫力をあげる** 規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事、笑うこと、軽い運動などは、病気に対する免疫力をあげます。

以上のことを踏まえて、学校でも様々な対策を考えています。でも、それはみなさんの協力があってこそ成り立ちます。裏面のこともご協力ください。

学校での感染予防対策

登校時

☆ **マスクを着用**して登校します。どうしても手に入らないときは、先生に相談してください。

☆ **健康カードを提出します。** 少しでも体調が悪いときは、念のため自宅学習を。

カードを忘れた人は、教室で、予備カードに記入する。

検温を忘れた人は、旧生徒会室（保健室隣）で、検温等を行う。

☆ 教室に入る前に、**手洗い・うがい**をします。

※健康観察の結果、早退をすることもあります。

授業中

☆常に空気の換気を行っています。窓を対角線に開け、空気の循環をつくります。

☆ **防護眼鏡を着用**します。（一人1個、用意しました。）個人で管理しましょう。（持ち帰り禁止）

☆途中で、**体調が悪くなったときはすぐに、先生に伝えます。**

☆授業終了後は、手洗い・うがい、水分補給をします。

放課後

☆ **速やかに下校**をします。（友達と密の状態を作らない）

☆教員が、教室、流し、トイレ等の消毒作業を行います。

その他

☆水筒（熱中症予防のため、麦茶やスポーツドリンクを）やハンカチを**友達と共用はしません。**
（接触感染予防）

☆ 日本赤十字社「ウィルスの次にやってくるもの」を視聴する。

友達が、自分が、家族が感染しないように、

今できることをみんなで実行していこう！！

暑い日が増えてきます。熱中症に注意しよう！！

熱中症を予防するには

今年度より、標準服の夏服移行期間がなくなりました。気温に合わせて、自分で判断しましょう。

- ・栄養バランスの取れた食事をとりましょう。（朝食も）
- ・十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ・こまめな、水分・塩分補給（麦茶やスポーツドリンク）をしましょう。
- ・速乾性のある下着の着用をお勧めします。
- ・軽い運動や湯船につかることで、汗をかきなれておきましょう。 ※汗をかくと、気化熱で体の体温を下げます。



マスクや防護眼鏡をしていると、体内に熱がこもりやすくなったり、呼吸数が増えることで、体内から水分が奪われやすくなります。いつも以上の注意が必要です。