

ほけんだより

学校再開号 2020. 6. 1
尼崎市立小田中学校 保健室

ついに登校が再開となりました！

今日からの学校生活は、感染症対策をしながら生活するという新しい生活様式を取り入れていく必要があります。学校でも、教室の換気、手指のアルコール消毒の設置、校舎内の消毒等、感染症対策を行っています。みなさんも一人ひとりが確実にできることを実施して、お互いが健康に過ごせるよう協力していきましょう。

新型コロナウイルスを予防するために私たちができること

①感染症予防



保護者サインも忘れずに

◆朝の健康観察◆

・引き続き、毎朝の健康チェック&検温を実施して、健康観察カードに記入して学校へ持って来る。

◆こまめな手洗い・手指の消毒◆

誰かに借りたり、制服で拭いたり、カーテンで拭いたり、自然乾燥はしない

・必ずハンカチやタオルを持って来る

※タオルやハンカチに限らず、物の貸し借りはしないこと。

～手洗いのタイミング～

- ・外から教室へ入るとき
- ・トイレの後
- ・食事の前後
- ・掃除の後
- ・共有の物を触ったとき
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



・登校して、スリッパにはきかえたら、アルコール消毒をしてから教室へ上がるように。

※トイレの手洗い場の水道は止めています。(密を避けるため) トイレ後の手洗いは、廊下の手洗い場を使用してください。

◆咳エチケット等飛まつ感染防止◆

時々鼻が出ている人います

・必ずマスクを正しく着用する。(口・鼻・あごをおおう)

※体育の授業など運動時はしなくて良い。

・自分のマスクは自分でしっかり管理する。(外すときは、なるべくマスクの表面にふれない、学校でマスクを捨てない)

・自分が出したゴミは自分で持ち帰る。(ゴミ捨て用のビニール袋を持参する)

・屋食時は、前を向いて静かに食べる。

なるべく1m以上あける

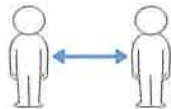
◆密を避ける・人との間隔をあける◆

・登下校や休み時間など、他の人と近づきすぎないようにする。

・お互いの体が接触するような遊びや活動はしない。

・換気を行う。

みなさん、お友達が好きすぎて、つくつきがちに・・・



保健室からのお知らせ①

水分を持参して下さい！！



感染症対策のため、冷水器は使えません。

熱中症が心配される季節ですので、必ず、各自で1日の学校生活に必要な、十分な量の水分を持ってくるようにしてください。

また、マスクをしていると「のどがかわいた」ということを感じにくくなるので、休み時間ごとに水分補給をするなど、こまめに水分をとるようにしてください。

※水筒の回し飲みは絶対にしないように！！

保健室からのお知らせ②

入口を分けています

感染症対策のため、保健室を〈内科スペース〉と〈外科スペース〉に区切っています。体調不良など、内科的症状の人は職員室側の入口、ケガなど外科的症状の人は、体育館側の入口から入ってください。



②自分を支える力を高める

・免疫力を高める生活を(十分な睡眠とバランスの良い食事)

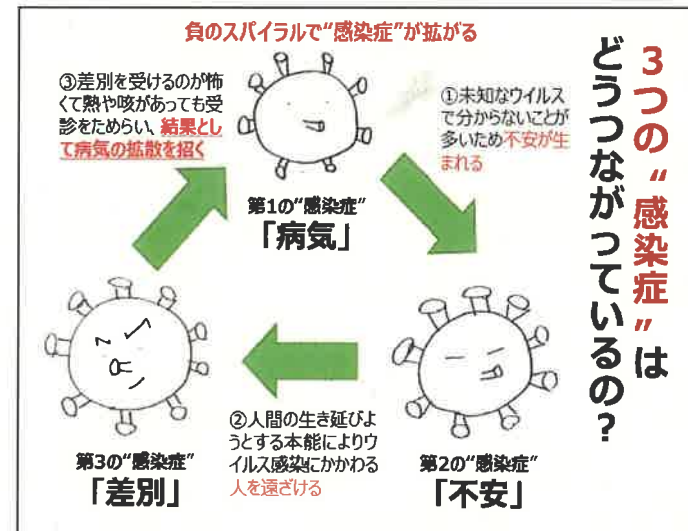
・心を健康に保つ

・新型コロナウイルスに関する情報が多すぎると、必要以上に不安になることがあるので、情報を制限する。SNSで出回っている誤った情報に流されないように注意。

・心配なことがあったら、一人で抱え込まずに、周囲の人に相談してください。



③人を傷つけることを言わない



この感染症の怖さは、病気が不安を呼び不安が差別を生み、差別が異なる病気の拡散につながることで。

・感染症にかかってしまった人を特定しようとしたり、その家族の心を傷つけるようなことを言ったり、差別するようなことは絶対にしない。

・ふざけて、「コロナに感染している」などの冗談を言うことはやめましょう。

自分の健康を守るのは自分、そして、自分の健康を守るための考えや行動が、周りの人を守ることに繋がります。

