

ほっけんだより 6月号



2020.06 立花中学校保健室



新型コロナウイルスを知ろう！



長い長いおうち時間お疲れ様でした。ちょっとずつではありますが、学校再開です。が、新型コロナウイルス感染症がなくなったわけではありません。感染予防をしながらの学校生活です。まずは新型コロナウイルスの実態をしっかりと知りましょう！

Q1 どんな症状がでるの？

発熱や風邪の症状（せき・息切れ・だるい・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・頭痛・関節痛・下痢・嘔吐等）が出ます。味やにおいがしなくなることや、人によっては症状がでないこともあります。

だから、熱や風邪症状がある人は家で休もう！症状が続くなら病院へ！

Q2 どうやって感染するの？

① 飛沫感染（ひまつかんせん）

感染者の飛沫（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することを言います。



だから、せき・鼻水が出る人や、会話をするときはマスクを！換気も大事！

② 接触感染（せっしょくかんせん）

感染者がくしゃみやせきを手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを言います。



**だから、こまめに手を洗おう！（特にご飯前はしっかり洗おう！）
汚い手で顔を触らないようにしよう！マスクを触った後は手を洗おう！**



新型コロナウイルス感染症対策



～みんなへのお願い～

立花中学校では下に書いてある新型コロナウイルス感染症の対策を行っていきます。みなさんの小さな努力がとても大切です。ご協力よろしく願いいたします。（おうちの方にもほげんだより読んでもらい、学校での対策を知ってもらいましょう）

毎日持ってくるもの！！

- ・健康観察カード（記入もしっかりしてきてね）
- ・マスク、外したときにマスクを入れる袋、予備のマスク
- ・清潔なハンカチ



1 朝、家で熱を測りましょう。少しでもしんどければお休みしてください

- ①37.5℃以上の発熱
- ②風邪の症状（せき・息切れ・だるい・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・頭痛・関節痛・下痢・嘔吐等）
- ③一緒に住んでいるおうちの方が熱や風邪の症状がある場合

①～③のどれかに当てはまる場合は必ず学校をお休みしてください。（花粉症による鼻水など、原因が特定できる場合は登校可能です。）

「37.2℃か、いつもより熱が高いかも…」「のどが痛い…」など、心配なことがあれば、無理をせず学校をお休みしてください。（欠席にはなりません、出席停止扱いとなります。）

お休みする際は、体調不良の内容（体温、風邪の症状など）を詳しく学校に連絡してください。

2 健康観察カードをチェックします

朝、家で記入した健康観察カードを担当の先生がチェックします。わすれないぞうの表紙裏に貼り、毎朝必ず記入してきましょう。家に体温計がない人や体温を測り忘れてしまった人は職員玄関付近で検温します。

3 会話をするときはマスクをしよう

飛沫感染を防ぐためにも、人と会話するときはマスクをしましょう。（登下校中も！）体育や昼食中などマスクを外す場面では机の上には置かず、ビニール袋にいれ、ポケットにしまうようにしましょう。（小さく名前を書くなどほかの人と間違えないような工夫をしておきましょう。）

また、学校内で汚れたりなくしたりすることも考えられるので、予備のマスクをかばんに入れておきましょう。(汚れたマスクは持って帰りましょう。)



4 ハンカチを持参し、手洗い！

毎日清潔なハンカチを持参してください。(ハンカチの貸し借りは禁止です！)

登校後、トイレの後など30秒間しっかり手洗いをしましょう。(手荒れ・アレルギーなどでハンドソープを個別で持ってきてほしい人は担任の先生へ相談してください。)

5 1日中、換気します

授業中も休み時間も常に換気を行います。朝早くに来た人は、「換気中」と張り紙をしてある前後の窓、教室のドアを開けてください。



6 授業について

教科書など生徒同士でのものの貸し借りは禁止です。

移動教室は入り口にアルコール消毒を置いています。授業前、授業後に必ず消毒(または手洗い)を行いましょ。

体育はマスクなしで行います。教室で体操服に着替える時に、マスクをビニール袋にいれた上で制服のポケットに入れましょ。(行き帰りはマスクがないのでしゃべらず移動ましょ。)

7 休み時間について

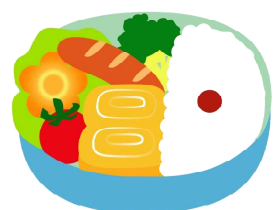
トイレや移動教室など、必要な人以外はできるだけ教室で過ごすようにましょ。

ウォータークーラーは使用禁止のため、家から水分を多めに持ってましょ。

8 昼食時間について

クラスごとに手洗いタイムを設けて、全員がしっかり手を洗ってからお昼ごはんを食べましょ。ご飯中は前を向き、静かに食べましょ。食べ物・飲み物のあげあいは禁止です。ゴミは全て持ち帰りましょ。

市職員室へお茶をとりに行く人はマスクをし、手を洗ってからとりにましょ。(お茶の補給は先生が行いましょ、水筒をもってましょ。)



9 掃除について

掃除が終わった後はしっかり手洗いをしましょう。ハンドソープがなくなりかけていたら保健室まで補充にきてください。(校内の消毒やトイレ掃除は先生が行います。)

10 保健室での休養はできません

保健室内での感染を防ぐため、登校後にしんどくなった場合は早退となります。(早退ではなく出席停止扱いとなります)

おうちの方に直接連絡がとれなくても、本人と相談し、1人で帰れると判断できれば早退です。(おうちについたら必ず学校に連絡を！)

けが人や用事がある人は校長室側のドア、体調が悪い人は放送室側のドアから入ってください。また、保健室内へ入る前、入った後はアルコール消毒(または手洗い)をお願いします。

11 行動もことばも、普段より慎重に

保健室内に何人も入ることができないので、けが人が多発すれば廊下で待つこととなります。落ち着いた生活をしましょう。また、少しせき・くしゃみをしただけで「コロナだ！」と茶化すような言葉は絶対にやめましょう。みんなの心が不安になっている時だからこそ、思いやりをもった言葉づかいを心掛けましょう。



新型コロナウイルスと戦うために、自分の体とところを元気に保とう！！

① 早寝・早起き・朝ごはん！！

元気に学校生活をおくるためには睡眠と食事はとても大事です。11時には布団に入り、目を閉じる習慣をつけましょう！また、朝ごはんを食べることは、熱中症対策にもなります。最初はバナナだけ、パンだけ、おにぎりだけでもいいので、胃腸も朝から起こしてあげましょう！（6月の2週間は週によって登校時間が違いますが、毎日同じ時間に起きて朝ごはんを食べるように頑張りましょう！）

② 心配なことがあれば教えて下さい

いつもと違う生活が続いています。心配なこと、不安なことがあるのは当たり前です。コロナウイルスのこと、おうちのこと、勉強のこと、進路のこと…なんでも先生に相談してください。わすれないぞうのこっそり書いてもOK。保健室にちらっと相談にきてもOK。希望があればスクールカウンセラーの先生との面談もできます。ちいさな悩みでも、人に聞いてもらうとすっきりすることがあるかも。抱え込まずに教えてね。

保護者の皆様へ

文部科学省の「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」に従い、本校でもできる限りの感染症対策を行ってまいります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。また、お子様の登校に不安がある場合は学校までご相談ください。