

保健だより

令和2年5月15日
射水市立小杉中学校
保健室

学校生活が始まりますが、コロナウイルスについて不安に思っている人もいると思います。一人一人が感染予防の意識を高め、充実した学校生活になるようにしましょう。

学校生活での感染リスクが高まらないように

自分ができることをしよう

学校生活で感染のリスクが高ならないように、4つのルールを守りましょう。

①登校前に体温を測り、自分の体の状態をみよう

- 1 : 登校前には、体温計で熱を測ります。微熱や発熱などの症状やかぜの症状がある場合は学校を休み、自宅で体を休めましょう。



②学校では、マスクをしましょう

- 1 : 学校では、マスクをして過ごしましょう。
ただし、体育の授業等、先生の指示がある場合は、外して授業を受けます。
- 2 : 登下校する際も、マスクをしましょう。
人との距離を考え、向かい合って話さない、大声を出さない等の工夫をしましょう。
- 3 : マスクが汚れる場合もあるので、2枚以上のマスクをかばんに入れておきましょう。また、汚れたマスクは学校では捨てずに、家に持ち帰ります。汚れたマスクを入れるための袋を持参しましょう。



③手洗いをしましょう

- 1 : ①トイレの後 ②給食の前 ③共有の用具を使ったときは、毎日消毒作業をしますが、各自意識して手洗いをしましょう。この他にも、先生の指示がある場合は、手洗いをしましょう。
- 2 : 自分のハンカチ以外、使わない。
ハンカチを友達と貸し借りしないでください。また、手を洗う機会がたくさんあるので、2枚、ハンカチを持参しましょう。



④人との距離を意識して教室で過ごしましょう

- 1 : 休み時間は換気をします。窓を開けるお手伝いをお願いします。
- 2 : 人との距離を意識する。離れられるときは、自分の腕を伸ばして、手が届かない位置まで離れるようにしましょう。
- 3 : 大きな声で話さないようにしましょう。

