



令和2年6月15日
横浜市立本宿中学校
保健室 武末

学校が再開してから2週間が経ち、今週からは一斉登校がスタートしました。なかなか会えていなかった友達と学校で会えるようになり、なんとなく静かだった教室にも以前のような賑わいや日常が戻りつつあります。しかし、毎日の検温や手洗い・消毒の励行など、新しい学校生活様式も続いています。先生たちもみなさんの様子を見ながら、学校でできることを少しずつ増やしていき、以前のような日常を取り戻したいと思っています。

まだまだ慣れない日々が続くと思いますが、自分だけでなく周りの人の体やこころも大切にしながら、日々の生活を頑張っていきたいですね。



昼食と清掃活動が再開します！

一斉登校のスタートと合わせて、昼食と清掃が再開します。昼食と清掃にも新しい生活様式に合わせた注意点があるので、よく確認をして、引き続き感染予防に努めていきましょう！

1. 昼食について

手洗い・マスクの着用を徹底し、準備の過程や食べる際にも感染予防を意識しよう！！

《準備》

- ・昼食の前に石けんを用いた丁寧な手洗いを行う。
- ・マスクの着用。
- ・昼食時間中も窓を開け換気！
- ・ナフキンを敷くなど、机の上を衛生的にしてから弁当を置く。
- ・ハマ弁・山不二のお弁当は自分で取りに行く。列に並び際は前後の適切な距離を意識して！

12:05	4校時終了
12:05~12:15	手洗い等食準備
12:15~12:30	昼食
12:30~12:50	昼休み

《食事中》

- ・「いただきます」をしてからマスクをはずす。外したマスクは二つ折りにしてしまう。
- ・全員が同じ方向を向き、会話を控え静かに食べる。
- ・おかずや飲み物等の交換はしない。(やかんでのお茶の供給は当面の間行いません。)
- ・食べ終わり次第、マスクを着用します。



《片付け》

- ・机を片付ける。食べこぼした物も片付ける。
- ・ハマ弁・山不二のお弁当容器等の返却時は適切な前後の距離を保つ。
- ・昼食後に石けんを用いた丁寧な手洗いを行う。

※水道の蛇口からの飲水について

- ・学校の水道から出る水は、毎月薬剤師さんに水質検査をしてもらっているので安全です。飲んででも害はありませんが、蛇口に口を近づけて飲むのは禁止します。(感染予防のため)
- ・自分の水筒に水道の水を入れて飲むのはOKです。
- ・感染防止のため、昼食時のお茶の供給が無くなります。最近気温が高い日も増えてきて熱中症の心配も出てきたので、出来るだけ家から飲み物を持ってきてください。
- ・水筒を忘れた…でも喉が渇いた…という生徒には保健室から紙コップを支給します。しかし紙コップにも限りがありますので、できるだけ水筒を持ってきてください。



2. 清掃について

学校内の環境衛生を保つために清掃は重要です！しかし、清掃は共同作業を行うことが多いため換気の良い状況で行い、清掃後には手洗い・消毒を行いましょう！

- ・掃除が終わったあとは、必ず石けんで手洗いをする。ゴミはふたつきのゴミ箱に捨てるか、ビニール袋等に密閉し、処理する。
- ・共用した清掃用具等は使用後に消毒する。清掃後に、教室の消毒作業を実施する。



熱中症予防とマスクの着用について

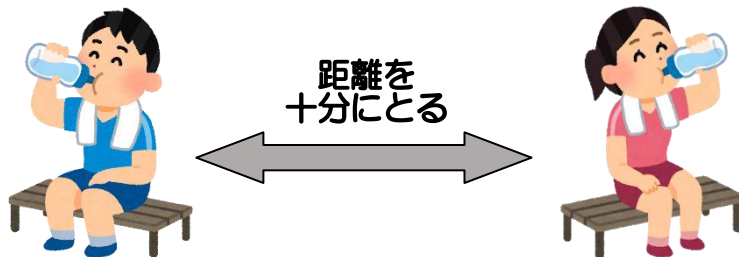
マスクを着けていると心拍数や呼吸数が上昇して体に負担がかかります。また、体温が上がりやすいことに加え、のどの渇きを感じにくくなるため熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。

換気扇や窓の開放で換気をしながら室内の温度を調整し、喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。

学校生活では、マスク着用を基本としていますが、気候の状況等により、熱中症等のリスクが高いと判断した場合は、マスクをはずして良いとされています。その際には、換気や人との十分な距離を保つ等の対策をしましょう。また、体育の授業においては、必ずしもマスクの着用は必要ありませんので、必要に応じて外しても構いません。感染予防と熱中症予防、どちらにも気を付けて生活をしていきましょう。

●適宜マスクをはずしましょう●

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。



自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

【体温を測るときは】

