

保健だより

2020.6.12
高田中学校
保健室

たか中感染症対策ガイドライン

～自分を大切に、周りの人も大切に～ **第二期版**

学校が始まって2週間。来週からは、いよいよクラス全員と一緒に過ごしますね。授業も長くなります。週末ゆっくり休んで、からだの調子を整えましょう。

感染症予防に必要な3つの対策！

感染症を予防するためには「感染源についての対策」「感染経路についての対策」「体の抵抗力についての対策」が必要です。また、暑い日が続きます。熱中症も対策を行いましょう！

【感染源についての対策】

① 健康観察

【体の抵抗力についての対策】

② 体調不良時の欠席、早退

③ 十分な睡眠・適度な運動・バランスの取れた食事

【感染経路についての対策】

飛沫感染対策

④ マスクの着用、咳エチケット

⑤ 換気

⑥ ゴミ袋の持参

接触感染対策

⑦ 手洗い(消毒)

⑧ 身体的距離の確保

⑨ 昼食時の対策



【熱中症についての対策】

NEW 対策

昼食時の対策 (昼食時の過ごし方)

***ナフキン**を持ってくる！

① 昼食前後に石けんで手洗いをする。

昼食前後は手洗いを行います。トイレに行く人は自分のクラスの階のトイレに行き、手を洗って教室に戻りましょう。

手を洗う人は、それぞれの学年の手洗い場に行き、手を洗いましょう。

【昼食前の手洗い場】

1年生	調理室
2年生	3階手洗い場 美術室
3年生	2、1階手洗い場 昇降口

*4 時間目が体育の場合は、昇降口や体育館で洗いましょう。

*ハマ弁を注文している人は手洗い後にハマ弁を受け取りに行きましょう。

《毎日、学校に持ってくるもの》

- ・健康観察票 ・ハンカチ、タオル
- ・マスク (予備をカバンへ) ・マスク入れ
- ・ゴミ袋 ・水とう等 ・ナフキン

食事の前 **しっかり**
手洗い **忘れずに**



② パーテーションを机上に広げる。

パーテーションをPTAの皆様や技術員の皆さんが作ってくれました。大事に使いましょう。

③ ナフキンを敷くなどして、机の上を衛生的にしてから弁当を置く。

昼食の時は、お弁当やハマ弁の下に「ナフキン」を敷いて食べます。そのため、「ナフキン」を持ってきてください。バンダナや大きめのハンカチでも大丈夫。お弁当と水筒など食事に必要なものを上に置くことができる大きさのものを持ってきてくださいね。

④ 「いただきます。」をしてからマスクを外し、外したマスクは二つ折りにしてマスク入れに入れる。（フェイスシールドを使用しても大丈夫！）

⑤ 机は離れたまま、前を向いて、会話を控えて静かに食べる。

⑥ おかずや飲み物の交換はしない。

⑦ 食べ終わりしだいマスクを着用する。

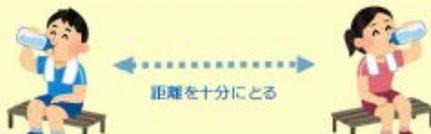
⑧ 昼食時間後、食べ終わらない生徒はそのまま昼食を食べましょう。

一人ひとり食べる時間は違います。自分のペースで食べましょう。食べている人が教室にいる時には、教室内で静かに行動しましょうね。



熱中症についての対策

暑い日が続いています。これからますます暑さが厳しくなってきます。特に今年はマスクとともに過ごす夏です。気がつかない間に体内の水分が不足することがあるので、いつも以上に気をつけましょう。

<h3>1 暑さを避けましょう</h3> <ul style="list-style-type: none">・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整・暑い日や時間帯は無理をしない・涼しい服装にする・急に暑くなった日等は特に注意する 	<h3>3 こまめに水分補給しましょう</h3>  <ul style="list-style-type: none">・のどが渇く前に水分補給・1日あたり1.2リットルを目安に・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
<h3>2 適宜マスクをはずしましょう</h3>  <ul style="list-style-type: none">・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時は、負荷のかかる作業や運動を避け、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	<h3>4 日頃から健康管理をしましょう</h3>  <ul style="list-style-type: none">・日頃から体温測定、健康チェック・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
	<h3>5 暑さに備えた体作りをしましょう</h3>  <ul style="list-style-type: none">・暑くなり始めの時期から適度に運動を・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

十分な量の飲み物を準備！

- ・のどが渴いたら水分補給しましょう。
- ・のどが渴いていなくても、休み時間ごとに水分補給しましょう。

* 1日に必要な水分補給量は1.2Lが目安となります。自分がどれくらいの量、学校で必要か考えてみましょう。

