

保健だより

2020.7.1
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～

第三期版

学校が始まって1か月。7月に入り、部活や掃除が徐々に始まり、かなり疲れがたまっている頃だと思います。それに加えて、暑さも厳しくなります。ゆっくりと体を休める時間を作りましょう。

《毎日、学校に持ってくるもの》

(部活がある日は休日も)

- ・健康観察票
- ・清潔なハンカチ、ティッシュ
- ・マスク、予備のマスク
- ・マスク入れ
- ・ゴミ袋
- ・水とう等
- ・ナフキン(昼食がある日)

感染症対策、みんなで行いましょう!

【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

⑦ 「たか中安心セット」の

利用

接触感染対策

⑧ 手洗い(消毒)

⑨ 身体的距離の確保

⑩ 昼食時の対策

⑪ 掃除の対策

⑫ 部活動の対策

【熱中症についての対策】



掃除の対策(簡単清掃)

- ・ 掃除の前に必ず石けんで手洗いをしましょう。
- ・ 担当の先生の指示に従って、掃き掃除や拭き掃除(クイックルワイパー等を使用)、机といすの水拭き(住宅家具用合成洗剤を使用)などを行きましょう。
- ・ 掃除の後に必ず石けんで手洗いをしましょう。

部活動の対策

部活前

- ・ 必ず石けんで手洗いをしましょう。

【平日】

- ・ 帰りの学活で健康観察を行います。体調が悪い場合は、顧問の先生に伝えて部活を休むようにしましょう。



【土日祝】

- 健康観察票を記入し、顧問の先生に渡しましょう。
→部活動が始まるにあたり、健康観察票の項目が増えています。
部活動に参加する人は、必ず毎日記入し、活動日に持ってくるようにしましょう。

部活中

- 自分でのどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。
- 活動中、30分～1時間ごとに必ず部員全員が健康観察、手洗い、水分補給を行うようにしましょう。（平日は1回以上、土日祝は2回以上）。
- 室内（体育館・格技場・多目的ホール・教室等）で行う場合は必ず窓やドアを開けて換気しましょう。活動中の換気が難しい場合は、30分～1時間ごとに必ず換気をしてください。
- 体調が悪くなった場合は、顧問の先生または職員室にいる先生に伝えてください。
- 部活動ごとに出席簿とチェック表を記入しましょう。

部活後

- 出席簿とチェック表を顧問の先生に渡し、確認してもらいましょう。
- 必ず石けんで手洗いをしましょう。



感染症対策の基本 手洗いをしよう！

これまでも行っている「手洗い」。ここからも続けて行いましょう。
基本、活動前・活動後は手洗いです。

想像してみよう

食事の前に手洗いを
しなかったら…



食事の時はマスクを外します。ウイルスがついている手で
口を触ってしまうかも。

掃除の前に手洗いを
しなかったら…



掃除の時は机やイス、ほうきなどを触ります。手にウイルスが
ついていたら、触ったものにウイルスをつけてしまうかも。

部活後に手洗いをし
なかったら…



ボールや用具を使用して部活動を行います。それらにウイルス
がついていたら、触った手にはウイルスがついているかも。

これらを解決してくれるのが
「手洗い」です。

石けんで10秒、流水で15秒
すすぐと手のウイルスが
10000分の1に!

「ウイルスを手につけない、
周りのものに広げない」
を目指そう！



(参考文献) 森功次他:感染症学雑誌.80:496-500(2006)