



令和2年6月 清風学園

分散登校ではありますが、少しずつ登校が始まりましたね。必ず、登校前は自分の健康チェックをしてください。保健室の来室に関してですが、まず運動場側の窓口で用件を伝えるようにしてください。

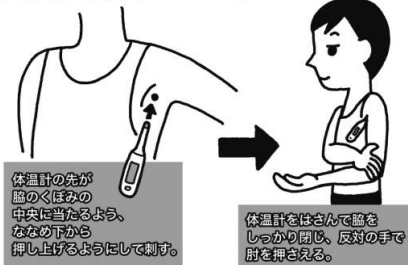
健康状態を知り、しっかり管理を!

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しましょう!

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。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。

- 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

【体温を測るときは】



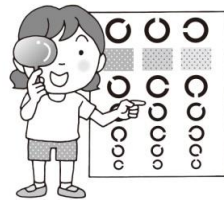
健康診断が始まります CHECK!

からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。



矯正視力(眼鏡)がある生徒は、持参してください。

- ◎身体測定
- ◎尿検査
- ◎視力検査
- ◎レントゲン(高1)
- ◎心電図検査(中1・高校1年) 他



日程や検査項目は、またお知らせします。

【手洗い】

外から教室等に入る時やトイレの後、昼食の前後など、こまめに手を洗うことが重要です。手洗いは30秒程度かけて、水と石鹸で丁寧に洗います。

【各自に必要な持ち物】

- ◎清潔なハンカチ・ティッシュ
- ◎マスク
- ◎マスクを置く際の清潔なビニールや布等

【抵抗力を高めること】

免疫力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を心掛けるようにしてください。

【マスクの取り扱いについて】

マスクを外す際には、ゴムや紐をつまんで外し、手指にウイルス等が付着しないよう、なるべくマスクの表面には触れず、内側を折りたたんで清潔なビニールや布等に置くなどして清潔に保ちます。マスクを廃棄する際も、マスクの表面には触れずにビニール袋等に入れて、袋の口を縛って密閉してから廃棄します。

【熱中症予防】

- ◎暑さを避ける
 - ・急に熱くなった日等は特に注意する。
 - ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整。
- ◎適宜マスクをはずす
 - ・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うえで、適宜マスクをはずして休憩を。
- ◎こまめに水分補給しましょう
 - ・喉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

【エアコンを使用している部屋】

エアコンは室内の空気を循環しているのみで、室内の空気と外気の入れ替えを行っていないことから、エアコン使用時においても換気は必要です。

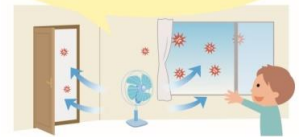
- 3つの密 - 新型コロナウイルス感染拡大防止対策

◎「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

窓がある場合は、

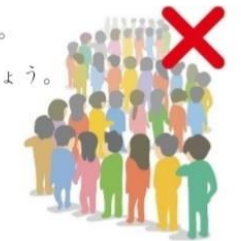
- ・風の流れることができるよう、**2方向の窓を、1回、数分間程度、全開**にしましょう。換気回数は**毎時2回以上**確保しましょう。
- ・窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。

窓やドアを開けこまめに換気を!



◎「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離(**2メートル以上**)を取りましょう。
- ・スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。
- ・エレベーターでは、多くの人が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。



◎「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- ・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫(約3000個)が飛ぶ」と報告しています。
- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話や、携帯電話による通話を慎みましょう。**



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗う!

正しい手の洗い方



くしゃみや咳が出るときに、ティッシュ等で口と鼻を覆ったりマスクを正しく着用する!

正しいマスクの着用

