

ほげんだより6月

愛川中原中学校
保健室
2020.6.1
No. 5

いよいよ分散登校が始まりました。校舎内にみなさんの姿があるという、あたり前の光景が、とてもうれしいです！「みんなで学び」「みんなで笑う」いつもどおりの毎日が送れる日を楽しみにしていました。

新型コロナウイルス感染症対策として、学校でも“新しい生活様式”を心がける必要があります。“新しい生活様式”を心がけることで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする各種の感染症の拡大を防ぐことができ、自分のみならず、大事な家族や友人、まわりの人の命を守ることに繋がります。

学校でも“新しい生活様式”を心がけ、お互いに、楽しく、気持ちよく学校生活を送りましょう！



梅雨の季節が近づいてきました。梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあります。

毎年、天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人が出ます。睡眠・食事をしっかりとって、体調管理に努めましょう。

また、雨の多い季節は、室内で過ごす時間も長くなります。走り回ってケガをしないよう、気をつけて過ごしましょう。



「新しい生活様式」の実践例（厚生労働省）より一部抜粋

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い