

# ほけんだより

# 10月

呉市立呉中央中学校 保健室（令和2年10月2日）

## 新型コロナウイルス感染症予防についてのお願い

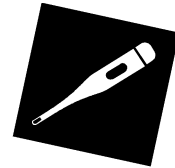
呉市では、9月下旬から新型コロナウイルス感染症による感染者が増加しており、まだまだ予断を許さない状況が続いています。

生徒のみなさんが少しでも安心して学習できるように、次のことについて、引き続き協力をお願いします。

### ❁ 登校前に気をつけておくこと ❁

①登校前に「体温」を測りましょう。

学校に行く前に、毎朝必ず体温を測ってください。



②「健康チェック表」に記入し、登校したら提出しましょう。

「健康チェック表」は教室で集めます。

家庭で毎朝の健康観察を行い、保護者の方のサインもお願いします。

③発熱のかぜ症状等（せき・鼻水・のどの痛み・頭痛など）がある場合は自宅で休養しましょう。

登校しない場合は、8：15までに学校に連絡をお願いします。

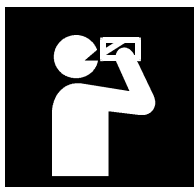
④きちんと「マスク」をつけましょう。

せき・くしゃみなどの症状がない場合でもマスクを必ずつけましょう。マスクの色や柄は問いません。

\*ただし、登下校時や体育の時間・部活動の練習時は、十分な距離を取って、マスクを外してもよいことになっています。



⑤各自で「水筒にお茶」を入れて持ってきてきましょう。



10月に入り、ずいぶん涼しくなってきましたが、こまめな水分補給はとても大切です。

感染症予防のために、校内の冷水機はしばらく使用禁止となっています。のどが乾いたときに、他の人からお茶をもらったり、逆にあげたりすることのないように、各自でお茶を持ってきて、常に水分補給を心がけましょう。

## ❁ 学校で気をつけること ❁

### ①登校後の体調にも気をつけましょう。

熱っぽい、せきが出る、のどが痛いなどの症状があらわれたら、すぐに授業の先生に知らせ、保健室に行きましょう。

### ②「手洗い」をこまめにしましょう。

登校して教室に入る前、特別教室使用の前、トイレの後、掃除の後、食事の前、帰宅したときには必ず石けんで手を洗う習慣をつけましょう。

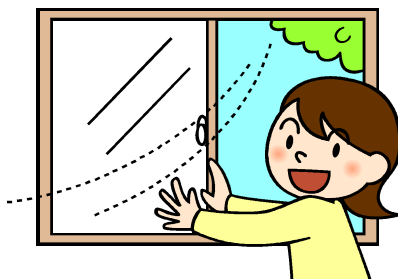


### ③毎日「清潔なハンカチ」を持ってきましょう。

手を洗った後は、清潔なハンカチで拭きましょう。感染予防のため、ハンカチやタオルの貸し借りは絶対にしないよう注意しましょう。

### ④教室の窓を開けて換気をしましょう。

天候によりますが、できる限り常に教室の窓は2方向の窓を同時に開けましょう。エアコンを使う時も換気は必要になります。

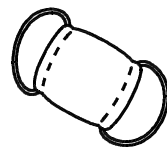


### ⑤友達との物の貸し借りは控えましょう。

教材や教具（教科書や体操服など）を貸したり借りたりするのは控えましょう。

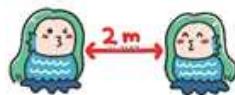
### ⑥感染の恐れのあるゴミは自分で持って帰りましょう。

使用済みのマスクや鼻水をかんだティッシュペーパーなどは教室のゴミ箱に捨てないようにしましょう。



### ⑦「3つの密」（密閉空間・密集場所・密接場面）に注意しましょう。

- ・換気の悪い「**密閉空間**」
- ・人が多い「**密集場所**」
- ・間近で会話や発声をする「**密接空間**」が重ならないように、ひとりひとりが工夫しましょう。登下校時も、集団で集まったり寄り道をしないようにしましょう。



## ❁ 心配なときは保健所に相談しましょう ❁

新型コロナ相談窓口（呉市）

呉市保健所（平日・休日・夜間）0823-22-5858

