

ほけんだより

5月



呉市立呉中央中学校 保健室 (令和2年5月18日)

新型コロナウイルス感染症対策についてのお願い

呉市では、5月18日から分散登校が開始されることとなりましたが、まだまだ予断を許さない状況は続いています。

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、協力をお願いします。

❁ 分散登校で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、分散登校日には学校に提出しましょう。

「健康チェック表」は登校日に教室で集めます。

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発熱等のかぜ症状（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「マスク」をしましょう。

分散登校は教室で授業を行うことになります。

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。



⑤各自で「水筒にお茶」を入れて持ってきましょう。



5月に入ってから、連日気温の高い日が続いています。熱中症予防のために、各自でお茶を持ってきて、常にしっかり水分補給を心がけましょう。

感染症予防のために、校内の冷水機もしばらく使用禁止となります。また、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注意しましょう。

❀ 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、のどが痛いなどの風邪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、トイレの後、帰宅したとき、食事の前には必ず石けんで手を洗う習慣をつけましょう。

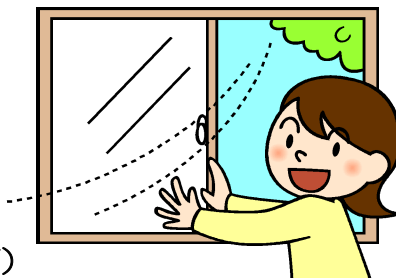


③毎日「清潔なハンカチ」を持ってきましょう。

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「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。

❀こんなときは保健所に相談しましょう❀

5月8日より、相談を通じて専門外来を受診する目安が変更となりました。



*続いたらすぐに相談する（4日以上は必ず） → 比較的軽い風邪症状

*すぐに相談する → ①息苦しさ・強いだるさ・高熱などの強い症状のいずれかがある
②比較的軽い風邪症状（高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患のある人・人工透析患者・免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人・妊婦）

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