



みなさんへのお願い～新型コロナウイルス感染症を防ぐために

令和2年6月⑤鴨宮中 保健室

～これまでやっていたことも、新しくやらなければならないことも、すべてあなたが生きる力になるはず～

有効な感染症対策ができるまでは、「新型コロナウイルス(COVID-19)とともに生きていく」ということが日常になります。感染症予防は、自分のため♡友だちのため♡家族のため♡一緒に生活する人のために大切なこと、と考えて行動しましょう！

【基本行動】毎朝の検温(健康観察)／こまめな手洗い／咳エチケット／体調が悪い時は学校を休む、出かけるのをやめる

【家庭生活上で守って欲しいこと】

▼1 感染予防の「基本行動」を大切に、生活リズムを整えて、規則正しい毎日にしよう！

- ①朝起きる時間を決めて、守ろう…登校の30～45分くらい前には起きるといいね
- ②朝ごはんを食べてこよう…今までのように「お腹がすいた～」と思っても食べられないよ
- ③顔を洗って、歯をみがこう
 - ・ウイルスがつきやすい、目・鼻・口はいつも清潔にしておくことが大切
- ④食事の前後、トイレの後は必ず手洗いをしよう
- ⑤食事は3回、バランスよく食べるようにしよう…食べ物からとる栄養分で体を守るかもアップ
- ⑥食事中は、スマホなどにはさわらないようにしよう
- ⑦お風呂に毎日入ろう…1日の汚れや汗を落としてリフレッシュ&リラックス
- ⑧1日7～8時間位の睡眠時間がとれるように、寝る時間を決めて、守ろう…睡眠で体を守る力をアップ
- ⑨スマホ、ゲーム、動画、TVは、家族と決まりをつくって守ろう



▼2 学校生活に必要な物は、忘れないようにしましょう！～健康観察票は毎日記入して持ってくる

- ①こまめな手洗いのために、タオル・ハンカチは、毎日2枚持てこよう
 - ・人との貸し借りはしない…清潔でかわいたMyタオル、Myハンカチでふくことが大事だよ
 - ・使った物と使っていない物を分けられるよう、ファスナーつきのビニール袋や専用バックを準備する
- ②マスクを必ずつけてこよう
 - ・落ちたり汚れたりするので、予備用も準備する
 - ・マスクを忘れた時は、担任の先生に申し出る
- ③水筒(水・麦茶・緑茶など糖分の入っていない飲料)を持ってこよう
 - ・休み時間の水分補給や熱中症予防のために、Myボトルを準備する…見えやすい所に名前をつけてね
 - ・たくさん運動する日や暑い日は、スポーツドリンクを追加で準備する



▼3 帰宅したら必ずやろう！

- ①帰宅したら、一番最初に手指を洗い、マスクをずてることを習慣にしよう
 - ・それぞれの家庭のルールや工夫があるので、それを守る
 - ・バック類を片付けるより、着替えるより先に、手指の手洗い→着替えたら、また手洗いで **OK**
 - ・顔を洗い、うがいをする
- ②使ったタオル・ハンカチを出す(洗う)→次の日のタオル・ハンカチをバックに入れる



【学校生活で守って欲しいこと】～小さなことだけど、毎日の生活で気をつけて欲しいこと

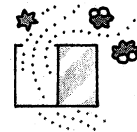
▼1 「接触感染」を防ごう！～あらゆる所についているウイルスをさわらないよう気をつけて欲しいこと

- ①登校したら、昇降口で手指の消毒(アルコールまたは次亜塩素酸水)をしよう
- ②校舎の中に入ったら、手すりなどにできるだけさわらないように教室へ行こう
- ③教室に入ったら、自分の荷物(バックや水筒、教科書など)の整理をして、自分の席に座ろう
- ④友だちとハグや握手はやめよう…うなずき合うだけでも気持ちは通じるよね (*^o^*)
- ⑤物の貸し借りはやめよう…忘れ物をしないようにね
- ⑥落ちた物は自分でひろおう…本人が気づいていなかったら、「落ちたよ～」と声をかけてね
- ⑦休みに時間は、Physical distance(人との間を1mあける)で会話しよう…床にはめやすの印がついてるよ
- ⑧移動教室や体育の後、トイレの後、給食の前などこまめな手洗いをしよう…蛇口に水をかけてしめてね
- ⑨たくさんの人が一度に水道を使う時は、出しっ放しにして、最後の人が蛇口に水をかけてしめよう
- ⑩電灯のスイッチは、朝つけたら、帰りまでつけたままで、さわらないようにしよう…表示がしてあるよ
- ⑪自分の持ち物以外にさわったら、手洗いをしよう…みんなで使う道具を使った後は、特に気をつけてね



▼2 「飛沫感染」を防ごう！～くしゃみ、咳、つばと一緒に飛んだウイルスを吸い込まないよう気をつけて欲しいこと

- ①マスクを必ずつけてこよう…運動する時は先生から指示があるよ
 - ・落ちたら自分でひろって、自分で持ち帰る…予備マスクの出番だよ
 - ・マスクを忘れたり、なくしてしまった時は、担任の先生に申し出る
- ②人との間を1mあける=Physical distance(フィジカル・ディスタンス)で会話しよう
 - ・ふつうの会話でも唾液(つば)は飛んでいるので、大きな声を出したり、近くで話したりしない
- ③授業はスクール形式(全員黒板側を向いている)なので、横や後ろの人とおしゃべりしないようにしよう
- ④給食もスクール形式なので、おしゃべりしないで食べよう…昼休みになったら、外や廊下でおしゃべりOK♪
- ⑤急に咳き込んだり、むせてしまった時は、廊下など人のいない所に出て落ち着こう…誰にでも時々あることだよ



▼3 体調が悪かったり、心配なことがあったら必ず先生に申し出よう～健康観察票は毎日記入して持ってくる

- ①朝の検温の時は何でもなかったのに、熱っぽい／咳が出る／だるい／息がしにくい／何か変だと感じたら、近くの先生に申し出る→保健室利用連絡カード(ピンクの紙)をもらう→保健室へ行く

検温を忘れた場合：各学年の検温ステーションへ行く→体温を測る→「お忘れカード」に記録→健康観察票に記録

②保健室では「保健室利用のルール」を守ろう

- ・保健室を利用する時は、必ず手指の消毒をする
- ・発熱や体調の状態により早退の必要がある時は、お家の方に連絡
→保健室のとなりの待機室(カウンセリングルーム)で連絡やお迎えを待つ

③心配なことや不安なこと、何となく気になることがある時は、先生に相談しよう

- ・養護教諭やスクールカウンセラーなどにも相談してみる



イライラする、気分の上がり下がり、急に涙が出る、大声をあげたくなる、1人でいたい、けんかばかりしている、やる気が出ない、ひとりぼちな気がする、さけられている…など、そんな気分はありませんか。

★☆～★☆☆～そんな風に思っているのは、きっとひとりじゃないよ★☆☆～★☆☆～

