

学校再開に向けて・・・

休校中は先生方も皆さんの顔を思い浮かべながら、学習動画作成や配信、皆さんとの電話やクラッシーでの連絡、学校環境整備などいろいろ準備してきました。

これから大切なことは、感染症の予防行動を実践して毎日過ごすことです。下に気をつけてほしいことを示しました。自分や大切な人の命を守る行動を心がけて、充実した学校生活を一緒に過ごしていきましょう！

登校する前に確認すること

◆毎朝自宅での体温測定と健康チェックをする。

＜チェック項目＞

- ☐ 体温が36.9℃以下である
- ☐ 風邪症状がない
(咳、のどの痛み、鼻水、頭痛、倦怠感がない)
- ☐ 下痢をしていない
- ☐ 顔色が良い、
- ☐ いつもと同じ食欲や元気がある

登校 OK!

＜登校時の準備＞

◆マスクを着用して家を出る。

密集・密閉・密接を避け、電車やスクールバス乗車中は、マスクを必ず着用する。登校途中にマスクを必要以上に触らない、外さない。私語はしない。

◆ハンカチ(2枚)、ティッシュ、マスクの予備(1～2枚)汗拭きタオル、水筒(水分補給)を持参。

◆暑さ・寒さ対策(肌着で調整、カイロなど)をしてくる。 〔換気で寒くなったり暑くなったりする恐れがあるため〕

登校してからしてほしいこと

◆登校後は、流水での手洗い、アルコール消毒をする。

◆マスクは全員着用する。特に友達と会話する時は必ず着用。会話は距離をとって、5分以内にします。

◆健康観察や換気(1回/時間)に協力する。 万一発熱があれば、別室で待機後、早退する。

◆手洗いをこまめにする。

飲食前後、トイレ後、清掃後、ものを触った後など

◆自分以外の机・椅子を使用しない。教科書やノート鉛筆消しゴムなどモノの貸し借りはしない。

◆昼食時は、机の移動はせず前を向いて食べる。会話をつつしむ。マスクを外している間は、話をしない。

◆まわし飲み、おやつ食べ物を分けることをしない。

◆昼食後は、各自机の上をティッシュなどできれいに拭く。

◆使用済みのマスクは、自宅に帰ってから捨てる。

◆スクールバスの待ち時間や迎いの待ち時間も密集・密接を避ける。

◆購買の混雑を避けるため、事前に予約注文をする。

◆帰宅後は、すぐに石鹸で手洗いをします。

ずっと我慢し続けた長い休校期間を終え、ようやく始まる学校生活ですが、新しい生活や慣れないことに戸惑い、怒りを感じる人が多いと思います。自分や友達や家族のイライラが強すぎて困った時は一人で悩まないで、担任や保健室の先生、スクールカウンセラーの先生をたよってください。自分で出来る「怒りをコントロールする方法」は、下記のとおりです。参考にしてみてください。



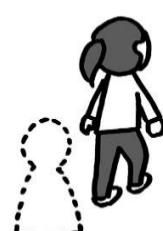
コントロール



深呼吸する



ゆっくり数を数える



その場から離れる



楽しいことを考える

◇緊急事態宣言が解除された後も、

感染症流行予防

3つの密を避ける



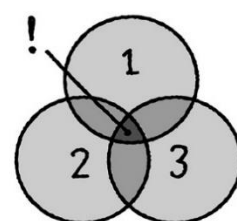
①換気の悪い密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする密接場面



①～③が重なると特に
集団感染の高リスク

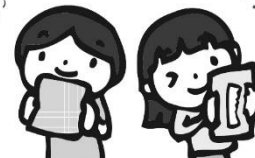
◇そして、免疫力を高めるために・・・



て
手あらい：ここもわすれずに！



もっていますか？ハンカチ・ティッシュ



＜向陵生のみなさんへお願い＞

学校が再開すると、本校の生徒だけでなく、他の学校の生徒、そして一般の方々と接触の機会があるので、自分の健康状態を常に気にしてください。もし、体調面で異常が感じられる場合は、速やかに報告してください。

また、新型コロナウイルス感染者や濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方等とその家族に対する誤解や偏見による差別、SNS 等での心無い誹謗中傷の書き込み等をよく見聞きします。

新型コロナウイルス感染症という病気そのものではなく、それ以外の人の言動で苦しめる人がいます。差別や偏見のもとになる「不安」を解消するためにも、正しい情報を得ること、悪い情報ばかりに目を向けないこと、差別的な言動に同調しないことが大切です。各自が様々な面で気を付けて過ごしましょう。



☆この保健だよりは、5/15 現在の情報をもとに作成しています。今後最新の情報に注意してください。