

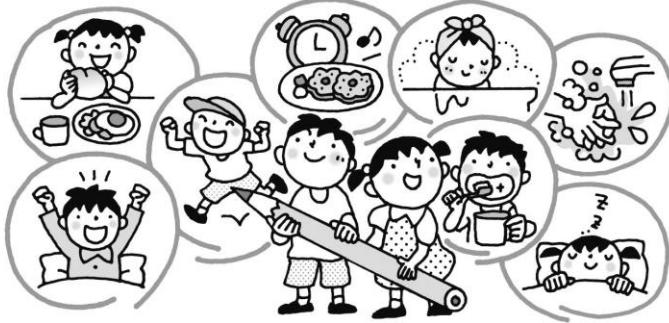


段階的に学校がスタートします。今後の生活は感染予防と体調管理が重要です。閉鎖中に生活が乱れてしまった人は少しずつ整えてくださいね。

新型コロナの報道や今の生活に不安など感じたりしている人もいると思います。気持ちは言葉にすると心の負担が軽ります。周りの人や先生に話してみてください。“みんなで協力して、新型コロナに打ち勝ちましょう。”

せいかつ しゅうかん ひょう 生活習慣チェック表

- 早起きをしている
- 毎日、朝ごはんを食べている
- 外で元気にあそんでいる
- おやつをだらだら食べていない
- 毎日、シャワーだけでなく、お風呂に入っている
- 外から帰ったときやごはんを食べる前に、手をあらっている
- ごはんの後には、歯みがきをしている
- 夜ふかしせずに、早くねている



みんなはいくつ、チェックできた?
できるだけたくさんチェックできるように、
がんばろう！

【保健室の利用方法について】 感染拡大防止のために保健室の利用の仕方を変更します。

1・体調不良者とケガ等で来室した人の入り口を分けています。

⇒体調が悪い人：職員室に近い扉。ケガ等：職員トイレに近い扉（いつも通り）

2・体調が悪くなった場合は、休養はせず、早退になります。

⇒ベットの共有や密な状態を避けるためです。

*できるだけ自分で帰れる内に言ってください。

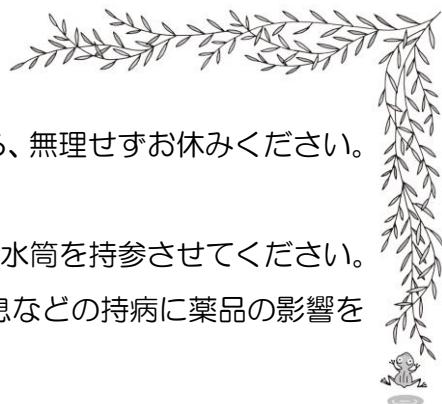
3・身長計や体重計の使用を控えます。

～ 閉鎖は開けておくので不安なことがある時はいつでも声をかけてください ～



保護者の皆様へ

- ・毎朝の健康観察ありがとうございます。今後も「いつもと違うな」と感じたら、無理せずお休みください。
また早退の際はご連絡いたします。よろしくお願いします。
- ・冷水器を止めております。マスク着用でさらに熱中症の危険がありますので、水筒を持参させてください。
- ・校内の消毒を次亜塩素酸ナトリウムなどで行っています。アレルギーや喘息などの持病に薬品の影響を心配される際はご相談下さい。



～梅中コロナ対策～

さらに考えて行動を！

新型コロナウィルスは、感染しても無症状の人もいます。中学の皆さんの中の感染率は低いです。

無症状だと自分でも気づかないうちに他の人にウイルスを広げてしまいます。

症状がなくても、気をつけることで、自分や周りの人を守っていきましょう。



1. 健康観察 *体調が悪い時は無理をしないようにしてください。

体温(基準 37.0°C)や身体の状態を診て、早退の判断をします。これまでの測定で、自分の平均が分かったと思います。これから気温も上がり、登校中に体温が上がりやすいです。適当に書いていると、判断する基準がズれてしまいます。今後も毎朝の検温をよろしくお願いします。



換気をするモン
#OpenWindow

2. 3密（密閉・密集・密接）の防止

対策1：換気

雨や暑い日も増えますが、風の通り道を作ろう。

対策2：距離

人との間を 2 メートル空けよう。離れられない所もあるので、近づきすぎない意識を！！



3. 手洗い（ハンカチ）・消毒

手洗いは感染予防の基本！**流水と石けんで30秒程度、1限ごとに手を洗う勢いでしましょう。（裏面詳細）**

そのためにハンカチを制服のポケットに！もしくはタオル！

《手洗いのタイミング》

- ① 登校してきた時
- ② 体育や実験、休み時間など、共有で同じ物を使用した後
- ③ 食事の前後
- ④ トイレの後
- ⑤ 鼻をかんだり咳を手で受けたとき
- ⑥ 顔や目を触る前
- ⑦ 掃除の後 など

4. マスク・咳エチケット

●常に着用し、外したい時は先生や周りの人に伝えましょう。

〈外す時〉ゴムをもって外し、内側を汚さないようにしましょう。

ポイント) 保管専用タオルや袋でおおうことで汚す心配がなくなります。

⇒マスクが汚れた時のためには予備を持ってきましょう。

●くしゃみをする際はハンカチや肘で受け止めましょう。（裏面詳細）



5. 水筒

マスクをついていると、喉が渇きにくいので、意識して水分を取ってください。冷水機を止めているので、各自水筒を用意してください。

6. ゴミ

使ったマスク・鼻をかんだティッシュなどは感染源に可能性があります。各自持参したビニール袋に入れ、持ち帰ってください。

