

ほけんだより NO 12

R 3. 8. 25

京都市立双ヶ丘中学校
保 健 室

新型コロナウイルスの感染が急増していて、病院もいっぱいになっているというニュースは知っていると思います。この感染症は、無症状や軽症状の場合もあり、自分では気づかないうちにウイルスが広がってしまうことがあります。だから、症状がなくても、みんなで今できることをしっかりすることが大事になります。みなさんができることはいろいろありますが、特に気を付けてほしい4つをもう一度意識しましょう。

① 体調がいい状態での登校が基本です

一番大事です

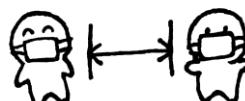
少しでも体調がよくない時は、熱がなくてもお休みをして様子を見てください

学校を休むほどのしんどさじゃないけど、なんかちょっとしんどいな・気持ち悪いな・・・などの軽い症状でも、いつもと体調と違う日は念のために家で様子をみてください。

*同居している家族に発熱等の風邪症状がある場合も、登校を控えてください。

*登校する日は、家の検温結果と体調を記入して「健康観察票」を忘れずに持ってきてください。

② マスクを着用しましょう



1mくらいあける

熱中症予防や息苦しい時等にマスクを外している場合は、2mくらい離れましょう。

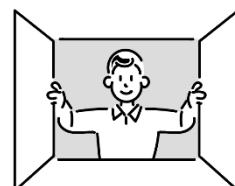
*つばの中にウイルスが多いので、マスクなしで近くの人との会話はリスクが高いです。



③ エアコンをつけていても換気をしっかりしましょう

エアコンをつけながら窓やドアを少し開けて換気をしていますが、
休み時間になったら、全部開けて空気の入替えをしましょう。

*廊下の外側の窓も開けておきましょう。



④ こまめに石けんで手を洗いましょう

(液体石けんの数を増やして、固体石けんを外します)

手についたウイルスを洗い流すことで自分を守るだけでなく、
ウイルスを他の物につけて広げないから、他の人も守ることにもなります。

*登校してきた時・体育や休み時間など共有で同じものを使った後・食事前・
トイレの後・掃除前後など、再度意識してください。



校舎に置いてあるアルコールを各教室に置きます。

(手が洗えない時などに使ってください。)

*無駄使いせず、大事に使ってくださいね。



手が汚れたままアルコール消毒をしても効果は弱くなるので、石けんと流水で汚れを落とす方が大事です。アルコールの使い過ぎで手が荒れると、消毒や石けんがしみて痛くなり、手洗いがしにくくなりますので、水が冷たくない時期は石けんと流水での手洗いを優先させましょう。