

# ほけんだより



～学校再開 3年生～  
令和3年9月14日  
岐山高等学校 保健室

夏休みからオンライン学習期間を経て、ようやく学校が再開します。とはいえ、まだまだ予断を許さない状況であり、感染状況を踏まえ3年生からの少しずつのスタートですが、みなさんにお会いすることができ、とてもうれしく思います。今後どうなっていくかわからない状況ですが、今できることを行い、まずは心と身体を学校モードに切り替えましょう。



学校再開後の…

## 感染防止対策 7か条

### ① 毎日の健康チェック・体温測定を忘れない

✍ 毎朝必ず体温測定・体調を確認し、健康チェックカードに記入・必ず学校へ持参すること。

✍ 健康チェックカードに該当項目がある場合は、無理をせず学校へ連絡し自宅で休養すること。

(※発熱等の症状で欠席した場合は、症状がなくなった後48時間は自宅で休養しましょう。)

✍ 同居のご家族の方の毎日の健康状態の確認をお願いします。同居のご家族に発熱等の風邪症状がある場合も、学校へ連絡の上、登校は控えてください。



### ② マスクを着用する



✍ 原則、常にマスクを着用すること。

(※一般的なマスクでは、不織布マスク、布マスク、ウレタンマスクの順に効果があると言われています。)

マスクの効果				
	マスクなし	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%	60-70%

(厚生省 HP より) 人が多く集まる場所では不織布マスクの使用をおすすめします。)

✍ 登下校や体育のときなど、やむを得ず外す場合も、人との距離は十分に確保し、飛沫飛散しないよう、会話の自粛を徹底すること。

### ③ 手指衛生を徹底する



✍ 校舎に入る前、教室に入る前は、

必ず液体せっけんと流水での手洗いまたはアルコール消毒液で手指消毒をすること。

✍ 食事前、トイレ後、休み時間など、こまめに手洗いを行うこと。

✍ 清潔なハンカチ・タオルを各自で用意し、持参すること。(絶対に共有しない!!)



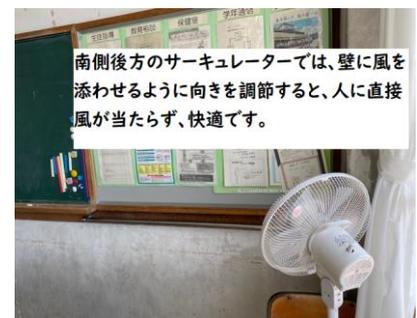
教室前入口、廊下ロッカーの2か所に消毒ボトルを設置しました!

## ④換気を徹底する

✎ 朝登校した生徒は、教室の窓・廊下の窓・出入口を全開にすること。

✎ 常時、南側前方の窓と、北側後方の出入口を対角線上になるように10cm以上開放し、空気の通り道を作ること。

✎ 扇風機・サーキュレーターは首を固定し、南側2台は上を向けて廊下側に風を送り、北側2台は教室の外に向けて置き、気流を作ること。(※風が人に当たらないように注意!) 詳しくは教室掲示を確認!



✎ CO2モニターのアラームが鳴ったら、一斉に全ての窓を5分ほど全開にすること。

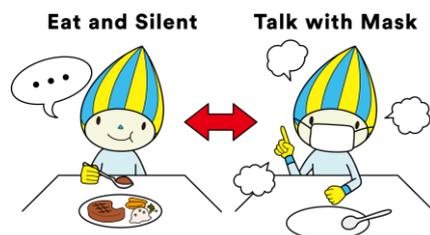
✎ 休み時間、昼休みは窓・出入口を全開にし、新鮮な空気を教室へ取り込むこと。

## ⑤黙食を徹底する

✎ 昼食時は、自分の席で、前を向いて会話をせず食べる。

✎ 食べ物や飲み物のシェアはしない。

✎ 喫食時以外は必ずマスクを着用する。



## ⑥3つの密の回避・不要不急の外出の自粛

✎ 換気・ソーシャルディスタンス等で「3つの密」を回避すること。

✎ 緊急事態宣言下での学校再開であることを踏まえ、不要不急の外出を自粛すること。

✎ 授業等学校活動が終了したら、速やかに自宅へ帰宅する。



## ⑦学校への連絡の徹底

✎ 以下の場合は必ず学校へ連絡すること。

①体調不良や健康チェックカードの項目に該当する場合。(症状をお知らせください。)

②ご家族に発熱や風邪症状などの症状がある場合。

③生徒本人・同居のご家族がPCR検査・抗原検査の対象となった場合。

④生徒本人・同居のご家族が「濃厚接触者」となった場合。

⑤新型コロナウイルス感染症のワクチンによる副作用が出現し登校が困難な場合。



コロナに振り回され、我慢や努力をお願いする場面が多くありますが、前向きに協力してくれるみなさんに感謝しています!

