

ほけんだより

～コロナ対策を考えながら、学校で過ごそう～

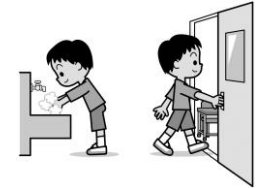
大阪市立港中学校

保 健 室



こまめに手洗いをしよう

- 登校後、帰宅後等はすぐに手洗いをしよう。
- もちろん石けんをしっかり泡立てて、30 秒を目安に。
- 休み時間や、トイレの後、体育の後や移動教室の時、せきやくしゃみをした後、鼻をかんだ後、その他こまめに手を洗いましょう。
- ハンカチの貸し借りは絶対にしないでください。
- つめは短く切っていますか？つめの間に汚れがたまります。



前回配布したほけんだよりで、新型コロナウイルス感染予防のためには、「こまめで丁寧な手洗い」「正しいマスクの使い方」「咳エチケット」が欠かせないと書きました。

本格的に学校生活がスタートする前に、みなさんに協力してもらいたいことがあります。よく読んで、保護者の方にも一緒に確認してもらってください。

毎朝の健康チェック

- 今までどおり、毎朝体温を測って「健康観察表」に記入し、保護者の方のサインももらってください。
- いつもよりも熱が高めだなと感じたり、カゼのような症状があれば、無理をせずに休養をとってください。この場合、欠席扱いにはなりません。

カゼのような症状とは…微熱(普段の平熱より高い状態)を含む発熱、せき、呼吸困難、全身がだるく感じる、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、においや味を感じない、頭痛、関節痛・筋肉痛、下痢、吐き気・嘔吐、いつもとは違うと感じる体調のことです

顔やマスクの外側をさわらない！

- 新型コロナウイルスの感染経路の一つに「接触感染」があります。目に見えないよごれがついた手で、目や鼻、口をさわってはいけません。
- 体育や給食、水分補給の時など、マスクを外すときはマスクの外側をさわらず、ひもの部分をつまんで外しましょう。清潔な布やビニールの上に置く、もしくはマスクの内側を中に折りこんで清潔なビニール袋に入れます。(右の絵参照)
捨てる時も袋に入れて、袋の口をしばって捨てましょう。



忘れず持って来よう！

- 清潔なハンカチ、ティッシュ
- 水筒
- 家を出るときからマスクをつけましょう！色等は問いません。
- 予備の清潔なマスク
- マスクを外して置くための、清潔な布(タオル)やビニール等
- 6 月の給食開始からはランチョンマットが必要です。



感染防止のため、ウォータークーラーが使用できません！

熱中症予防にも必ず持ってきてください。

飲み物の回し飲みは絶対にやってはいけません！

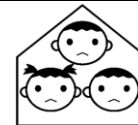
ふだんから3密を避けよう

室内でも野外でもやめよう！

密集(人がたくさん)

密閉(換気が悪い)

密接(近くでおしゃべり)



新型コロナウイルスのもう一つの感染経路に「飛沫感染」があります。

飛沫は、せきやくしゃみで勢いよく飛んでいき、2m 以内の距離だと直接飛沫を吸い込んでしまいます。「もらわない」「うつさない」を意識して生活しましょう。