

ほけんだより

令和2年度 NO.4

5月29日 横浜創英中学・高等学校 保健室



横浜創英が本格始動し、3週間が経ちました。緊急事態宣言が解除され、いよいよ来週から分散登校が始まります。オンライン上でしか関わることができなかった級友や先生と学校で会うことができることに、喜びの気持ちでいっぱいのことと思います。しかし緊急事態宣言が解除されたと言っても、油断することができないのが新型コロナウイルス感染症の特徴です。

今回は学校再開に向けて、「**みんなの命を守る**こと」を目標に横浜創英が一丸となり、意識し気を付けなければならないことをまとめました。一人ひとりしっかりと目を通し理解して、行動できるようにしておいてください。

～みんなの命を守るための7か条～

1. 毎朝、体温測定をしましょう！

毎朝、体温測定し健康チェック表を回答する

【体調に異常はありませんか？】

- 高熱がある
- かぜ症状がある
- 息苦しい
- だるい

⇒1つでもチェックがついた人は無理せず自宅で休みましょう！

朝8時まで！

2. マスクを着用しましょう！

登下校中、学校内でも、常にマスクを着用しましょう
(水分補給をするときは除く)

《マスクの正しいつけ方》



【身を守るための登校時の持ち物】

- ①マスクの予備 (汚れたり落したりしたときに必要です)
- ②ハンカチやタオル (手を洗うときに必要です)

3. こまめに手洗いをしましょう！

★登校したらまず手を洗う★

→各トイレにハンドソープを設置しています

《手洗いのポイント》

- ①30秒以上かけて行う
- ②爪の間、指の間などを洗い残しやすいため注意する
- ③ハンカチやタオルで拭く

★アルコールは乾いた手に！

4. 換気をしましょう！

教室の窓やドアを必ず2か所以上開けておく

雨が降っていたり風が強いときは、廊下側のドアを開けておく

1時間授業が終了したら、休み時間中は大きく窓を開け、新鮮な空気を取り入れる



5. 身体的距離を確保しましょう！

人との距離はできるだけ、**2m(最低でも1m)**確保する

2mとは…両手を広げた長さ

身体的距離を確保することで、ウイルスの飛沫が大切な人にかかることを防ぐことができる



6. まわし飲みはやめましょう！

飲み物は共有しないようにする



7. 電車やバスでの会話は控えめにしましょう！

マナーを守り利用しましょう