



保健だより

令和2年 6月号
宝達高校 保健室

臨時休校が終わり、ようやく学校再開となりました。新しいクラス、新しいクラスメート、環境が変わり、慣れるまでは緊張の毎日ですね。そんな時は、少し早めに寝て十分な睡眠と栄養をとり、適度に体を動かしてみましよう。

【感染防止対策】



①人との間隔をとる

- ・他人との距離を1メートル以上とり、密集しないように気をつけよう。
- ・向かい合って、話をしないようにしよう。
- ・昼食時は生徒が密集しないように、空き教室も利用し、一方向を向いて食事します。

②マスクの着用

- ・常にマスクの着用をお願いします。ただし、体育の授業や、熱中症の危険性がある場合等は外します。
- ・食事中などマスクを外した時、一時的に保管しておくための布またはビニール袋を準備してください。
- ・マスクを忘れた時のため、教室の机や棚、鞆の中に、予備のマスク（布マスクなど）を常に入れておきましょう。



③30秒の手洗い(アルコール消毒)

- ・石けんをつけ、15秒こすり洗い、水で流す(15秒)、丁寧な手洗いをしよう。
- ・次の6つのタイミングで手洗い(アルコール消毒)を徹底する。

◇教室に入るとき ◇咳やくしゃみ、鼻をかんだとき ◇食事の前後
◇掃除の後 ◇トイレの後 ◇共有のものを触ったとき

- ・昼食前の手洗いは、混雑が予想されます。1階調理室を開放するので使用してください。
- ・タオルやハンカチの貸し借りはしない。

④換気の徹底

- ・休み時間、教室の2方向の窓を開け、換気をします。(数分間)
また、気温が高い日は、常に廊下の戸や窓を開けておきます。



⑤健康チェック

- ・朝、自宅で検温し、「健康チェック表」に体温・かぜ症状の有無・保護者の印またはサインを記入し、ファイルに入れ持参します。生徒玄関前で当番の先生に提出します。

発熱やかぜ症状がある場合は、登校を控えてください。(学校へ電話をしてください。)

【相談・受診の目安】

- 息苦しさ、強いだるさ、高熱など強い症状 ⇒ すぐに相談
 - 比較的軽いかぜの症状が4日以上続く ⇒ 必ず相談
 - かつ糖尿病などの基礎疾患がある場合 ⇒ すぐに相談
- (持病をお持ちの方は、かかりつけ医に電話で相談してください)



◆石川県の帰国者・接触者相談センター(連絡先)

南加賀保健福祉センター	0761-22-0796	能登北部保健福祉センター	0768-22-2011
石川中央保健福祉センター	076-275-2250	金沢市保健所	076-234-5106
能登中部保健福祉センター	0767-53-2482	石川県健康福祉部健康推進課	076-225-1670

⑥行動記録

- ・誰とどこで会ったかを記録してください。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくな**ら屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話を**する際は、可能な限り真正面を避ける。**
- 外出時、屋内にいるときや会話を**するときは、症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったら**まず手や顔を洗う。**できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成