



小松高校 保健室

№. 2

2021年4月13日

感染症対策の徹底実施をお願いします！

1. 朝の健康チェック

朝、検温と健康チェックを行い、登校前に送信すること。

(受付時間は朝5:00~8:00)

*新クラスの番号で入力すること

*令和3年度版のものを使用すること

スマホ等で送信できない人は保健室前に置いてある用紙に記入し、8:10までに提出すること。

ブック
マーク
してね。



2. マスク着用

昼食時と体育や部活動で激しく運動するとき以外は、必ず着用してください。

お互いがマスクを着用していることが、感染予防の効果を高めます。

3. 昼食時の黙食

教室の自分の席で、前を向いて喋らずに食べることに。

会食時に感染リスクが高まります。全員が徹底して実施してください。

4. キープティスタンス

今月は、健診等で廊下に並んで待ってもらうことがあります。

廊下に貼ってあるテープに沿って、距離を保って喋らずに並んでください。

5. 手洗い・アルコールで手指消毒

春休み中に校内のアルコール設置個所を増やしました。

手を介しての感染も多いため、こまめに手洗いや手指消毒をしてください。



6. 教室の換気

常時、外側の窓は数センチ程度開け、廊下側のドアは開放します。

教室にあるサーキュレーターも活用してください。

7. 清掃

よく触るドアや窓の取っ手、スイッチ等は、毎日アルコール消毒してください。

できれば皆さんが使う机やイスも、毎日、雑巾で水拭きするといいと思います。

8. 免疫力を高める

毎日いろいろと忙しいとは思いますが、生活リズムを一定にすることで効率よく体調管理できます。

90分サイクルを意識して十分に睡眠をとること、栄養バランスの良い食事、ストレスをためないこと。この3点に気をつけて、時間の使い方を工夫してみてください。

