



令和3年4月16日

No. 2

野々市中学校

保健室

石川県、新型コロナウイルス 現在 ステージII(感染拡大警報)



石川県では、4月12日に『ステージII「感染拡大注意報」から「感染拡大警報」へ移行しました。変異型コロナウイルスの感染拡大で、県内の感染者が二桁になるなど、油断できない状況です。

学校は集団生活の場です。学校での教育活動が安全に行えるよう、一人一人が下記の予防行動を、確実にとっていきましょう！

毎朝、家庭で『検温』と『健康状態のチェック』を行う

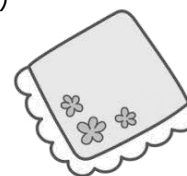
- ・平熱より1℃以上高い場合は、発熱状態なので登校を控えてください。
※登校前から、かぜ症状（発熱、頭痛、腹痛など）があるときも同じです。
- ・健康チェックカードに、朝の体温と、かぜ症状のあり・なしを記入します。
- ・かぜ症状がある場合、まずは医療機関に相談し、医師の指示に従ってください。
ご家庭におかれましても、健康管理を十分をお願いいたします。

体温、正しくはかれていますか？



学校に登校するときは・・・マスクの着用と咳エチケット（ハンカチの持参を忘れずに！）

- ・学校では、常時マスクを着用します。（予備のマスクもカバンに入れておきましょう！）
- ・登校後、移動教室の後、トイレの後、給食前はしっかり手洗いしましょう！
- ・何度も手洗いするので、ハンカチは毎日持ってきてください（タオルでもOK！）



授業中は・・・常時、換気する

- ・運動場側の天窓と、対角線上にある廊下側の天窓の2か所を開放して、常時空気の換気を！

規則正しい生活をこころがけて、免疫力アップ！

- ・免疫力を上げるために、3食の食事は、「栄養をとる」ことを意識して食べましょう！（タンパク質とビタミン）
- ・睡眠が、心と体の休養です。早めに布団に入り、体と脳を十分に休ませてください。

①咳エチケットのおねがい ～飛沫を飛ばさないために～

- ・せきやくしゃみが出る時は、鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は、袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう

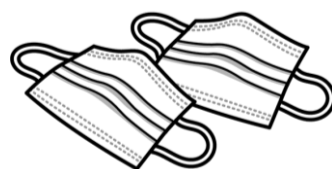


②マスクのおねがい ～メインバックに予備のマスクを準備～

- ・マスクを着用していない時は、喋りません。(体育、給食、部活動等)
- ・給食などで取り外しの際は、取り扱いに注意してください。(ゴムを持って外し、外側に触れない)
- ・マスク着用時であっても、密接時間は短時間で！

【熱中症のリスクがある時】

- ・マスクを着用せず、身体的距離をとりましょう。
- ・暑さで体調不良を感じた時は、すぐにマスクをはずしてください。



③手洗いのお願い ～毎日きれいなハンカチを持ってこよう～

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



★登校後、移動教室の前後、トイレの後、給食前は、丁寧に手洗い★