

# 保健だより

令和2年5月末日  
金沢桜丘高 保健室

登校再開

## 心と体の準備はできていますか？

～徐々に慣らしていこう～

もしも臨時休校で生活リズムが乱れてしまったら・・・

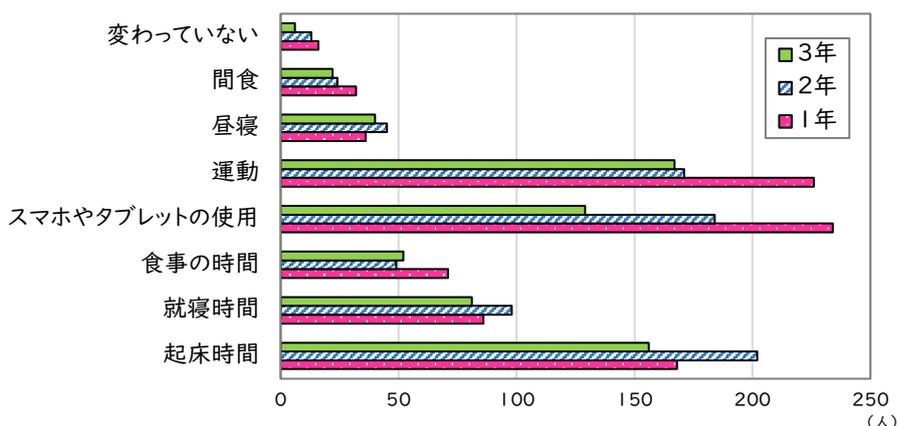


早寝早起きで立て直そう！  
コツは毎日決まった時間に起きること、  
そして3食きちんと摂ることです。



<休校中の生活アンケート結果より（5/15実施）>

### 休校中の生活で変わったこと



## 桜丘高の感染症対策～新しい生活様式から考える～

### 1 毎朝の体温測定と健康チェック

6:30 に学校から届くメールで検温結果を報告する  
(毎日の習慣に！先生方も毎日検温報告をしています)

### 2 体調が悪い時は無理をせずに休む

発熱または風邪症状があれば学校へ連絡し自宅療養  
友人間で欠席理由を詮索しない

睡眠・食事・運動など、  
一人ひとりが普段からの  
体調管理に努める

### 3 生徒・教職員みんなでマスクを着用

当面はみんなでマスクを着用する(体育の授業以外)  
マスクを置く際の清潔なビニールや布等も各自準備すること  
マスクを忘れてしまった場合は保健室へ

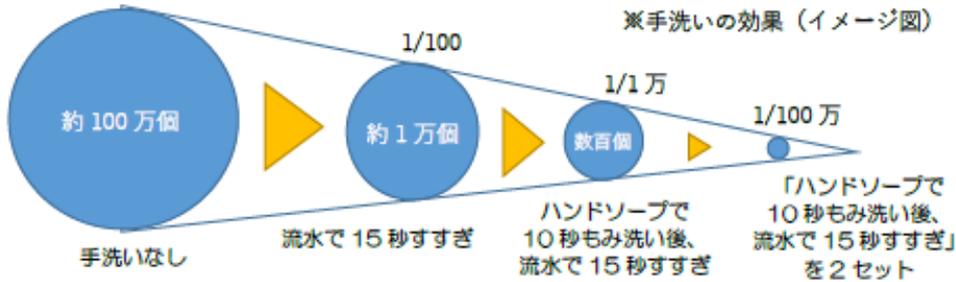


## 4 こまめに手洗い、手指消毒

手洗いが基本です。石けんと流水で丁寧に。タオルやハンカチは貸し借りしない。

### 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



校内の至る処に手指消毒薬を設置してあるので使ってね



### 接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。人は“無意識”に顔を触っています。そのうち、目・鼻・口などの粘膜は約44%を占めています！



（厚生労働省HPより）

自分の肌にあう除菌シートや携帯用アルコール消毒薬などを持参するのもOKだよ

## 5 換気

可能な限り常時2方向の窓を開けておく。

窓を開けることで感じる暑さや寒さは人によって異なるので、各自衣服で調整を。

## 6 昼食

食事前には必ず手洗い、または手指消毒を実行（自分を守る）

自分の座席で。人の座席を使わないのがマナー（友人を守る）

## 7 身体的距離の確保

手洗い場やトイレ、購買など、混み合う場所では間隔を空ける。（最低1mを目安に）

## 8 真正面を避ける

会話をする時はできるだけ真正面を避ける努力を・・・



まだまだできることはあると思います。

皆さんからも気づいたことがあれば教えてねー。

人との距離をとりつつ、思いやりのある行動を考えていこう！

SNSなどの噂は不安を助長しやすいものです。新しい感染症なのでまだわからないこともたくさんありますが、溢れる情報の中から正しい知識を持てるように気をつけてね。