



2020. 4  
東和中学校

令和2年4月6日  
加賀市立東和中学校  
保健室

4月6日に配布したものです

## 新型コロナウイルス感染症の予防と対応について

新年度が始まりましたが、新型コロナウイルス感染症の発生が報告されています。まだまだ警戒が必要です。以下のことを特に気を付けて感染症予防をしていきましょう。

感染症は、感染源(コロナウイルス)、感染経路(飛沫、接触感染)、感受性(抵抗力)の3つがあると発症します。

新年度が始まりました。1週間は皆さんの顔を見ることができて嬉しかったです。でも、すぐに臨時休業になりましたね。お家ではどのように過ごしていますか？6日に話したこと覚えて実行していますか？家でも感染予防のため、行ってください。手洗い・咳エチケット・抵抗力を高める生活ですよ。それに3つの密はお家でも特に重要です。家の人とよく相談してお家でのルールを決めて実行してみてください。

### 内科検診・歯科検診は4・5月には行いません。

身体計測・視力検査・心臓検診のみ行いました。日程が決まりましたら、お知らせします。

お世話になる 学校医の先生

内科	山下	先生
歯科	村田	先生
耳鼻科	永田	先生
眼科	堀内	先生
薬剤師	北出	先生

よろしくお願いします！



#### 1. 正しい手洗いをしよう。(感染経路)

- ・手の洗い方(裏面を見てください)
- ・登校後・トイレの後・食事の前・掃除の後、家に帰った時にしっかり洗う。
- ・毎日、マイハンカチ・マイタオルを使用する。

#### 2. 咳エチケットに心がけよう。(感染経路)

- ・マスクをつける。
- ・ティッシュ、ハンカチ等で口・鼻を覆う。
- ・袖で口・鼻を覆う。



何もせずに咳やくしゃみをしたり、手で押さえたりするのはやめましょう。

#### 3. 3つの密をさけよう。(感染経路)

- ・密閉・・・換気をします。廊下側の窓を開けておく。授業後、外の窓を開ける。
- ・密集・・・教室の机をくっつけない。集会をしない。
- ・密接・・・グループ・ペアワークを実施しない。1メートル以上、常に離れる。

#### 4. 抵抗力を高めよう。(感受性)

- ・睡眠・・・毎日、夜ふかししないで十分な睡眠をとる。
- ・食事・・・バランスのよい食事をとる。朝食はしっかり食べてくる。
- ・運動・・・適度な運動をする。



#### 5. 登校前の健康観察をしよう。

- ・毎朝、家で検温し、かぜ症状がないかカードに記入し保護者にサインをもらう。
- ・欠席の場合は8時20分ごろまでに学校に連絡してもらう。

以上のことを生徒も職員も心掛けて新年度をスタートさせて、学校生活が送れるようにしましょう。このことは、家に帰ってから必ず家の人に話しましょう。

### あきらめ↔反省 どちらを選ぶ？

お腹をすかせたキツネがブドウの木を見つけましたが、高いところにある実は何度ジャンプしても届きません。

キツネは「どうせすっぱいブドウだ。誰が食べるか」と言って去っていきました。



これは、イソップ物語の「キツネとすっぱいブドウ」というお話。本当はほしいものを、自分にふさわしくないとはいえず、諦めた原因と向き合わないことの例とされています。

たとえ失敗したとしても、諦めずに挑戦することは大切。失敗を人やもの、時間のせいにするのではなく、自分の足りないところを見つめ直せる人になってほしいと思います。

