

「保健だより」

令和 2年 5月29日
仁愛高等学校 保健係

本校でも生徒の安心安全を考え、まずは新型コロナウイルス感染症の発症を防止するため、文部科学省の「新型コロナウイルス感染症に対応した小学校・中学校・高等学校及び特別支援学校における教育活動の再開等に関するQ&A」を基に、分散登校、換気の徹底、手洗いの励行、マスクの着用、昇降口、手洗い場等に消毒用アルコールの設置や生徒自身が日頃から自分の健康を意識するために体温や体調を記入する「健康観察チェックシート」を活用し感染予防のための対策を行っています。

感染しないためにも、今、出来ることを一つひとつ行動に移していきましょう。

今、私たちにできること

①各自自宅で毎朝検温と健康観察を習慣づける！！

毎朝必ず体温を測って健康観察チェックシートに記録し、生徒昇降口で提出をしてください。
朝の時点で、37.0度以上ある場合には、熱が上がってくる可能性があるため、無理して登校せず、学校へ連絡を入れ、自宅でゆっくり休むようにして下さい。



②登校したら、手指消毒を習慣づける！！

家庭での外出時の帰宅後も忘れずに手洗いをして下さい。



③マスクの着用を正しく装着しよう！！

これから梅雨になると、湿度が高くなります。マスク着用により喉の渇きを感じにくくなるため脱水症状を起こしやすくなります。
脱水や熱中症予防のためにもこまめな水分補給をしましょう。
適宜、気温の上昇や周囲との距離を確認し、外でマスクを外し対応する。



④十分な睡眠をとバランスのよい食事をとり免疫力を高めよう！！

睡眠と食事で、免疫力UP！
十分に注意しながら、適度に体を動かすことも必要です。



⑤3密（「密閉」「密集」「密接」）を避け、ソーシャルディスタンスを意識した生活をする！！

登下校はもちろん、校内でも「今は、距離をおいて」3密を避けること。



⑥新型コロナウイルス流行による事実を確認すること！！

適切な予防策が取れるようにする。
自分にかかるリスクの正確な判断に役立つ情報を集める。

