

保健通信

令和2年5月8日
益田翔陽高等学校 保健室



緊急事態宣言が5月末まで延長され、それを受け、学校の臨時休業も5月31日まで延長をされることとなりました。4月20日から臨時休業となっており、ゴールデンウィーク明けからようやく学校が再開すると楽しみにしていた人も多いのではないのでしょうか。

登校日はあるものの、休業が延長となり、学習の不安、自粛を強いられ、行動を制限されることによる身体的、精神的ストレスも出てきているかもしれません。何か不安なことがあれば、遠慮なく担任や保健室に相談をしてください。

もう少し、ガマンの時期が続きますが、みんな元気に学校が再開できるよう、一人ひとりが日々の感染予防につとめてください。

休業期間中の生活について（再度確認をしてください）

- 感染症対策のために、毎日の健康観察は大切です。毎日、朝晩体温を測り体調の確認をしてください。発熱や体調不良が続く場合は学校にも連絡をお願いします。
 - 以下の症状がある場合は、最寄りの保健所にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談し、指示に従ってください。その場合には、必ず学校への連絡もしてください。
 - ・風邪の症状や37.5℃以上の熱が4日間続いている。
 - ・強いだるさ、息苦しさがある。
 - 外出を避け、基本的に自宅で過ごしてください。自宅においては、こまめな手洗い、咳エチケットなど基本的な感染症対策を徹底するようお願いいたします。また、免疫力を高めるため、「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」「適度な運動」を心がけてください。
 - 「換気の悪い密閉空間」「多数の集まる密集空間」「間近で緩和や発声をする密接場面」のいわゆる3つの「密」を避け、予防につとめてください。
- ☆ 必要な連絡事項等は、HPやメールにてお知らせします。こまめに確認をしてください。

登校日、学校再開時の対応について

ご協力
お願い
します

☆登校前に必ず体温を測定し、発熱、咳、だるさがある場合は、登校を控え、自宅で療養してください。
（学校での健康観察時に体温を記入してもらっています）

☆基本的に、マスクを着用して登校をお願いします。
（5月8日に文部科学省より配布された布マスク1枚を渡しています。後日もう1枚配布される予定です。）

☆登校後に、発熱や風邪症状があった場合は、感染症予防のため、早退の対応をとらせていただきます。

～ 感染症予防のため、ご協力をお願いします。～

「適度な運動」「十分な睡眠」「バランスの取れた食事」で抵抗力を高めよう

3つの「密」を避けよう！

Stop! 新型コロナウイルス感染症

- 1 換気の悪い密閉空間
- 2 多数が集まる密集場所
- 3 間近で会話や発声をする密接場面

3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生のリスクが高い！

※ドアノブ、手すり、スイッチなどは、消毒液を使って清掃しましょう。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」「マスクの着用を含むエチケット」です。

正しい手の洗い方

- 1 流水で手を十分に濡らす。
- 2 手のひらと手のひら、手のひらと手の背、指と指、親指と親指、手首と手首をこすり洗います。
- 3 指の付け根、手の甲、手首をこすり洗います。
- 4 指の付け根、手の甲、手首をこすり洗います。
- 5 手首をこすり洗います。
- 6 流水で手を十分にすすぎます。

3つの咳エチケット

- 1 マスクを着用する（2歳未満の子は着用不可）。
- 2 マスクを着用する（2歳未満の子は着用不可）。
- 3 マスクを着用する（2歳未満の子は着用不可）。

島根県教育委員会
島根県教育委員会 コロナ