

# ほけんだより



令和2年5月18日  
関根学園高等学校



長い休校期間をそれぞれが工夫をしながら過ごしていることと思います。

先日厚生労働省から、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」が公表されました。その中でも、皆さんが日常生活に取り入れて欲しい実践例をあげてみました。

学校でも家庭でも、今までとは少し違う生活スタイルで、感染拡大を予防しましょう。



## 新しい生活様式

### 1 一人ひとりの基本的感染症対策

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)あける
- 会話はマスクをつけて、できるだけ真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う



### 2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

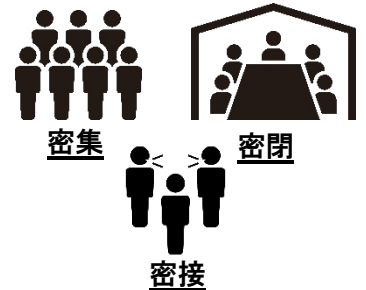
- こまめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに喚起
- 相手との距離の確保
- 「3密(密集、密接、密閉)」を避ける
- 毎朝の体温測定で健康チェック。発熱、風邪症状があったら自宅で休養



ティッシュやハンカチでおさえる



咳エチケット



### 3 日常生活の各場面別の生活様式

#### <食事>

- 向かい合わず、横並びで座る
- 食事に集中し、おしゃべりは控えめに
- 飲み物の回し飲みはしない
- 大人数での食事は避けて



#### <娯楽、スポーツ等>

- 公園は、すいた時間、場所を選ぶ
- ジョギングは少人数で
- すれ違う時は、距離をとるマナー
- トレーニングやストレッチは自宅で動画を活用
- 狭い部屋に長時間居ない
- 歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインで



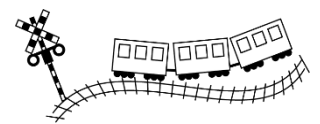
#### <買い物>

- 1人、または少人数ですいた時間に
- 素早く済ます
- レジに並ぶときは、間隔をあけて



#### <公共交通機関の利用>

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて



## 5月11日(月)から分散登校が始まりました

政府は14日に「8つの都道府県を除く、39県で緊急事態宣言解除」することを正式に決定しました。39県の中には新潟県も入っています。

緊急事態宣言が解除され、徐々に日常が戻ってくると思いますが、まだまだ身の回りにウイルスは存在しています。気を緩めれば一気に感染が拡大の危険性もあります。

「新しい生活様式」を心掛け、みんなで実行していきましょう。

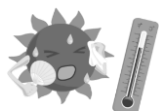
### 学校では、次のような対策をとっています

- 1 手指消毒用アルコールを各階、生徒職員玄関等に配置しました。
- 2 生徒は全員マスク着用で登校することとなっています。マスク着用を忘れた生徒に対して、学校ではマスクをあげることはできません。休校中に布製マスクを一枚ずつ配布いたしました。今後もう一枚配布予定です。ぜひ配布のマスクをご使用ください。
- 3 生徒登校日には、欠席調査を行い、欠席状況の把握をしています。
- 4 登校後、発熱や風邪症状のある生徒は、早退させます。ご家庭で様子を見てください。

### 健康観察のポイント

**咳、発熱、寒気、悪寒、倦怠感、関節痛、頭痛、のどの痛み、味覚または嗅覚の異常、その他の風邪症状（鼻水、腹痛等）、顔色や食欲などいつもと違う症状…**

- 5 毎日、生徒下校後、全職員で校内の消毒を行い、感染予防に努めています。
- 6 教室内のごみ捨ては、感染予防のため生徒は行いません。職員が手袋、マスクを着用し、毎日行っています。ゴミ箱の消毒も毎日行っています。
- 7 職員も毎日健康観察を行ってから出勤しています。症状のある場合は自宅休養いたします。



## 熱中症に注意!

5月に入り、気温の高い日が増えてきました。今年は休校期間が長く、「お家で過ごす」ことが多かったためか、体が暑さに慣れていない人が多いようです。

屋内屋外にかかわらず、そろそろ熱中症対策をしていきましょう。

- ✧ こまめに水分補給する(凍らせたペットボトルを持参したり、水分を多めに持ってきたりする)
- ✧ エアコン・扇風機を上手に使用する
- ✧ シャワーやタオルで身体を冷やす
- ✧ 体調の悪い時は無理をしない
- ✧ 涼しい服装、外出時には日傘、帽子を着用する
- ✧ 部屋の風通しを良くする
- ✧ 緊急時・困った時は、早めに周りに助けを求める



### —連絡—

登校日に、視力検査の結果、心臓・X線検査結果を配布します。結果の用紙をもらった生徒は医療機関を受診してください。もらわなかった生徒は、異常なしです。