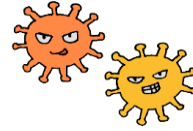




# ほけんだより



2020年 6月号

藤蔭高等学校

保健室

～新型コロナウイルスに負けず、みんなで乗り越えよう！～

学校が再開して1カ月です。分散登校から始まり、段階的に元の状態に戻っていきつつありますが、いよいよ来週からは特進コースは7時間目が始まり、ほぼ正常時間になります。皆さんの生活リズムはどうか？長い長い休校気分から抜け切れていますか？免疫力を高めるために正しい生活リズムを送りましょう。

また、学校での予防対策はきちんとできていますか？一人一人が自覚をもって取り組まないと学校生活での感染予防はできません。もう一度振り返ってみましょう。

## 自分でできる予防対策をしっかりとしよう！

### 朝の検温・健康観察はできていますか？

検温をし忘れていてのに適当に書いている人はいませんか？

また、朝の検温で発熱があった人や風邪症状がある人は、**登校前に必ず担任の先生に連絡しましょう。**

※登校後、体調が悪くなった人は保護者に迎えに来てもらって帰宅させます。  
お迎えを待つ部屋は、別室を利用します。



### ハンドソープで 30秒手洗いをしていますか？

手指消毒だけで済ませている人はいませんか？  
何もしないよりかはいいですが、  
消毒だけでは手の汚れは落ちません。



**ハンドソープを使って手についた汚れや菌を  
しっかり洗い流しましょう。**

学校だけでなく、家に帰った時や食事の前にもしっかり手洗いを  
しましょう。

外から帰ったらまず**手洗い・うがい・洗顔** です！

### ハンカチ（タオル）を 持ってきていますか？

手洗い後、服で拭いている人はいませんか？

現在、トイレにペーパータオルをおいていますが、皆さんがハンカチを  
携帯するまでの一時的な対策です。  
早急に

**ハンカチの携帯を習慣化しま  
しょう。**

### 登校時と下校時に手指消毒を忘れずにしていますか？

まずは、**登校時の手指消毒は必ず行ってください。**（ウイルスを校内に入れないことが大切）

#### 《手指消毒についての注意》

手洗い後、手指消毒をする人もいますが、手に水気が残ったまま状態で消毒液をかけると殺菌効果が下がります。**水気のない手に消毒液をかけましょう！**

### マスクの着用と注意（マスクの予備を2～3枚持ってきておきましょう）

マスクを忘れたり、紐が切れたり、汗などで取り替えたいときのために、  
予備のマスクをマスクケースやビニール袋などに入れて、持ってきておきましょう！



