

ほけんだより

令和2年6月号 松江第四中学校保健室

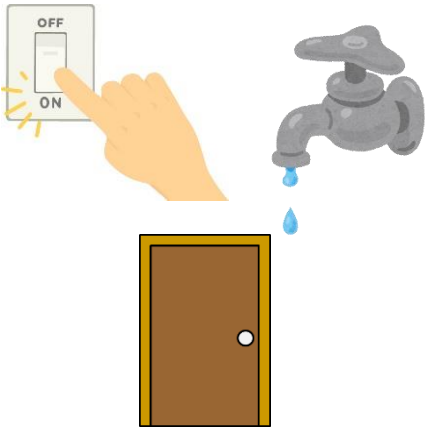
咳エチケットを心がけよう!



6月から、分散登校という形ではありますが、学校が再開されました。みなさん、今の心と体の調子はどうですか？ やっと友達に会える喜びや、感染症に対する不安など複雑な気持ちを抱えている人も多いと思います。長い間臨時休業が続き、通常とは異なる生活をしてきたのですから無理ありません。これから少しずつ、新しい生活様式や学校生活のリズムに慣れていきましょう。

新型コロナウイルス感染症 予防のポイント

手洗い・消毒のタイミング



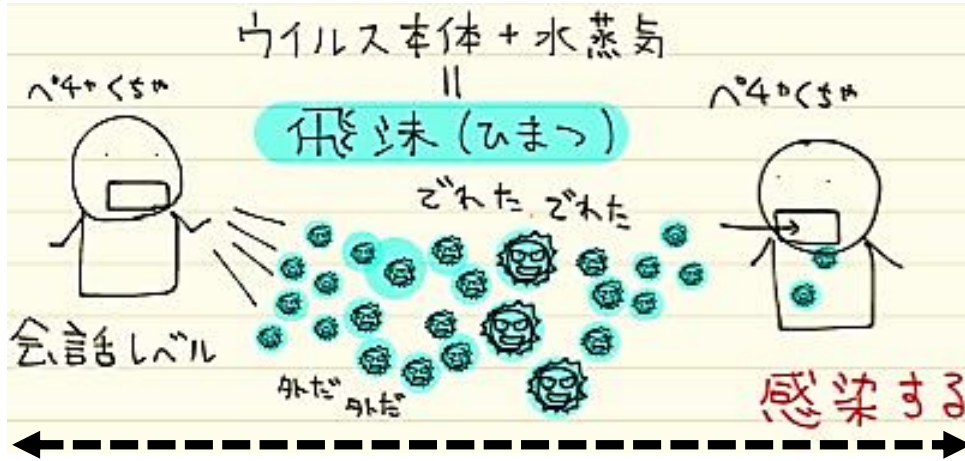
触れるものには「ウイルスがついているかもしれない」と考えよう。

- ①登校したとき
- ②トイレから出たとき
- ③給食の前
- ④体育・教室移動・外遊びの後
- ⑤図書室利用の前（当面の間閉室）
- ⑥清掃の前（分散登校中は清掃無し）
- ⑦部活動の前（当面の間部活無し）

※アルコールで手荒れする人は、手洗いをしっかりしましょう。

手洗いをしっかりすれば、アルコール無しでも十分効果があります。

※ハンドクリームで手を保湿するなど、ケアをしましょう。



会話の飛沫でも、2メートル以上飛ぶこともあります。
人との距離は、1メートル以上（できれば2メートル）取りましょう。

イラスト出典 / 「新型コロナウイルス感染を乗り越える為の説明書」諏訪中央病院 玉井道裕



ソーシャル



ディスタンス

新型コロナウイルスに関わる偏見や差別は、絶対にあってはならないことです。

感染症は、どんなに予防に努めていても、気づかぬうちに感染してしまう可能性があります。学校に来てから急に体調が悪くなった場合は、すぐに近くにいる先生に知らせてください。誰もあなたのことを責めたりはしません。安心して保健室に来てください。

※朝から発熱や、かぜの症状がある場合は症状がなくなるまで登校は控えてください。目安としては、解熱後または症状が無くなってから2日後の登校をお願いします。