

緊急事態宣言が発令されましたね。県内の感染状況や医療体制は厳しい状況です。学校での生活も、一人一人がより感染症予防を意識した生活を心がける必要があります。また、部活動は原則自粛となりました。1・2年生は我慢することが多くあったり、3年生は進路活動中で、「感染したらどうしよう・・・」とより強い不安を持つ人もいるかと思います。そんな気持ちはため込まずに保健室に吐き出しに来てくださいね。

## \* \* \* これだけはお願い！感染症予防 \* \* \*

### ① 登校前の検温を忘れずに！

毎朝、熱を測り、測った体温は健康観察カードに記録しておくようにしましょう。非接触の体温計よりも、脇の下で測る体温計の方が正確です。また、体調がよくないときには登校せずに自宅で様子を見ましょう。学校へ連絡を入れてください。

### ② 昼休みは『黙食』

昼食は友達と対面にならないようにし、自分の席に座り、前を向いたまま、食べるようにしましょう。食べ終わったら、すぐにマスクを付けてから、友達と会話するようにしましょう。

### ③ マスクを外している時間は短く！距離をとって！

体育や運動中はマスクを外すことを許可されていますが、準備や片付けの時にはマスクを着用するようにし、外す時間は短くしましょう。運動中など、どうしてもマスクを外した状況で会話が必要な時には、タオルなどで口元を押さえて話すなど、周囲の人に飛沫を浴びさせないようにします。部室の利用は少人数かつ短時間にしましょう。



ばい菌やウイルスをからだに入れないための大切な習慣は、正しい「手洗い」。

これだけで予防できる病気はたくさんあります。

正しい手洗いを覚えてね

流水で洗って、石けんを **あわあわ** に



手のひら、手の甲を **スリスリ**



両手を組んで指のあいだも **ゴシゴシ**



親指は反対の手で **ネジリネジリ**



指先とつめの間は手のひらで

**クシュクシュ**



最後は手首も **ネジリネジリ**



流水で洗い流して、  
せいけつなタオルでふいて、おしまい！

手洗いができないときは、  
教室等に設置してある  
アルコールで消毒を行いましょう。



## \* \* \* マスクは付け方・捨て方も大事?! \* \* \*

飛沫感染を予防するマスクは、正しく使用することで効果を発揮します。付けるときには鼻と口をしっかりと覆いましょう。使用したマスクには、ウイルスやばい菌がついていることもあるので、捨てる時にも注意しましょう。

ちなみに、マスクの効果は以下の通りです。

不織布マスク > 布マスク > ウレタンマスク

いろいろな色が売っており、何度も使用できる経済的なウレタンですが、使用する際には、不織布マスクの上からカバー代わりに使用するのがいいようです。使っているマスクが壊れたり、汚れたりしたときのために、予備のマスクも用意して登校できるといいですね。



### マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはせず
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

