

# ほけんだより 臨時号 ~新型コロナウイルス感染症予防のために~

令和2年5月 愛知県立安城高等学校 定時制保健室

## 保健室から10のお願い

① 毎日、登校前に、体温を測り、自分の健康状態を把握してください。

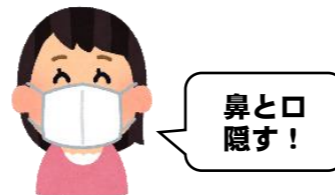
登校後の体調不良時はすぐに教員へ申し出てください。



発熱がある場合・風邪症状がある場合は、登校しないでください。自宅でそれらを確認できなかった場合は、教室に入る前に必ず職員室で検温し、健康観察を受けてください。風邪症状があり、欠席・早退をする場合は、出席停止扱いとします。

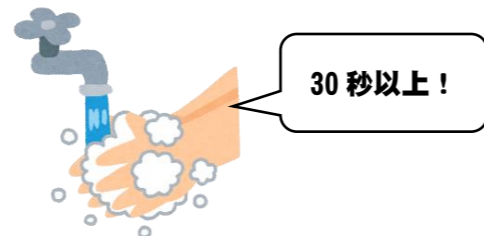
② 登校する際は必ずマスクを着用してください。

また、学校にいる間はいつもマスクを着用してください。



配付された布マスクを有効活用してください。鼻・口が隠れるようにマスクをつけてください。マスクを忘れた場合は、学校のマスクを一時的に貸し出しますが、新しいマスクをきれいなビニール袋に入れ、返却してください。

③ 教室へ入る前、給食を食べる前、帰宅後は、絶対にせつげんと水で十分に手を洗いましょう。



必ず自分のハンカチやタオルで、手を拭きましょう。友達に借りたり、貸したりすることとはしないでください。ウイルスを移し合うことにつながります。ハンカチ以外の物の貸し借りもやめてください。いつでも、こまめに手を洗うことを心がけてください。



④ 大きい声で話すのは、飛沫が飛ぶのでやめましょう。普通の会話でも、最低でも相手と1mは距離をとり、身体接触はやめましょう。



⑤ 給食を食べるときは、話さないでください。机の上にハンカチを置き、急な咳やくしゃみがでた時、鼻と口をおさえられるようにしておきましょう。



⑥ 目や口、鼻を触らないようにしましょう。

ウイルスは粘膜から体の中に入ってきます。ウイルスのついた手で目や口などを触ると、感染しやすくなります。

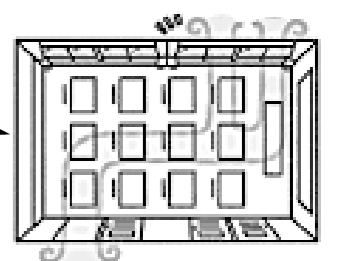


⑦ 教室の扉は常に開放しておきましょう。

また、窓は2か所以上開け、いつも換気をしましょう。

エアコンがついている時も換気をしましょう。放課時間は窓を大きく開けてください。

対角線上に2か所以上窓を開ける!



⑧ 熱中症予防をしましょう。

授業の途中でも水分を摂ることを心がけてください。



⑨ 病院受診する場合は、病院に電話してから指示に従いましょう。



⑩ 休日等も密閉・密集・密接の3つの密を避けるようにしましょう。