

ほけんだより

令和2年度 No. 12

3月24日 横浜創英中学・高等学校 保健室



今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で慣れない生活が続きましたが、みなさんの頑張りとお協力のおかげで無事に終えることができました。緊急事態宣言は解除されましたが、感染者数の大きな減少はなく、変異ウイルスが増加している今、気を緩める状況にはありません。4月から目標としている「みんなの命を守る行動」をこれからも実践し、保護者、教員を含め、創英の全員が健康で安全に過ごすことができるように、これからも行動をしましょう。

★「濃厚接触者」にならない行動をしましょう！

⇒「濃厚接触者」とは感染予防策なしで相手と1m以内、15分以上接触があった場合に保健所から認定されます。

しかしその認定は①マスクの有無、②会話や歌唱などの発生を伴う行動、③対面での接触、④3密の有無の4つの具体的な状況で判断されますので、注意をしてください。

～身につけた予防策を日常化しましょう～ ※厚生労働省 HP を参考に作成しました

1. 正しく効果のあるマスクを着用しましょう！

ウイルスを防ぐのに最も高い効果があるのは「不織布マスク」です。布やウレタンなど肌に優しい素材を選ぶときは、フィルター付きや不織布を重ねるなどして対応しましょう。

また鼻を出さず、ワイヤーをしっかりと鼻に合わせることで、ウイルスが大きく飛ぶことが少なくなります。

2. 正しい手洗いをしましょう！

登校時、帰宅時、トイレの後、食事前は石けんで手を洗いましょう。

《手洗いのポイント》

- ① 30秒以上かけて行う
- ② 爪の間、指の間などを洗い残しやすいため注意する
- ③ 清潔なハンカチやタオルで拭く

★アルコールは乾いた手に完全に乾くまで擦り込む！



3. 健康チェックをしましょう！

毎朝、体温測定と健康チェックをして、体調が悪い時は無理せず休養しましょう。

4. こまめに換気をしましょう！

1時間授業が終了したら、教室の窓とドアを2か所開けて換気しましょう。また自宅でもこまめに換気しましょう。

5. 会食は控えましょう！

会食はマスクを外したまま会話をするため、濃厚接触者と認定されるので控えめにしましょう。

またどうしても食事に行く場合は、感染症対策を十分に実施しているお店を選び、お鍋や焼肉などの共用で食べる食事はしないで、会話するときはマスクを着用しましょう。

6. 人が密集する場所は避けましょう！

人と 1m以上距離を保つことができない人混みなどの場所に行くのは控えましょう。

またどうしても行かなくてはならない場合は、感染症対策を徹底して十分に気をつけて行くようにしましょう。



7. 電車やバスの会話は控えめにしましょう！

マスクを着用し、会話はしないようにしましょう。

8. どんな時も感染症予防を実施し、自分と大切な人を守る行動をしましょう！！

1年間かけて身につけた予防策を今後も実施して、みんなでみんなの命を守りましょう！