

保健だより

～新型コロナ・継続した取り組みを～

2020年7月6日
ゆりのき台中学校 保健室

参考資料：三田市教育委員会「学校における
新型コロナウイルス感染症予防について」

新型コロナウイルス感染症について～長期間継続した取り組みを！～

国内外の感染状況を見据えると、新型コロナウイルス感染症については長期間、この感染症とともに社会で生きていかなければなりません。学校でも「3つの密を避ける」「マスクの着用」「手洗いなどの手指衛生」など基本的な感染対策を継続し、感染及びその拡大のリスクを可能な限り少なくすることが必要です。

6月1日より分散登校、15日より通常授業が再開され、1ヶ月が過ぎました。不安や緊張からスタートした人もいたでしょうが生活が元に戻ってくると、感染予防に対する手洗いや人との距離をとることなどの対策が薄れていないでしょうか？給食や部活動が再開され、以前の日常がもどってくると、全てが元に戻ったように感じる人もいるかもしれませんが、新型コロナウイルス感染症の心配がなくなったわけではないのです。

『感染のリスクを判断してこれを避ける行動をとること』はこれからも大切であり必要です

わたしたちにできること

1 基本 3つの密を避けること



「密閉」

「密集」

「密接」

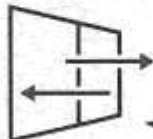
「密閉」換気の悪い密閉空間

「密集」多くの人が手の届く距離に集まる

「密接」近距離での会話や大声で発声する

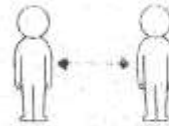
* 1つ1つの条件が発生しないように
* 屋外でも密集・密接しないことが大切

①「密閉」を避ける～換気～



- ・可能な限り常に2方向の窓を同時に開けて
- ・休み時間は全ての窓を開けて換気をする
- ・空調利用時も換気は必要

②「密集」を避ける～身体的距離の確保（人との距離をとる）～



できるだけ2メートル
(最低1メートル) 空けることが
すすめられています

・登下校、休み時間等も注意を

1) 友達との距離感が近くならないように、遊びの中でもお互いの体が接触しないように！

2) 友達と近づいて大きな声で話したり、向かい合って話をしない工夫を！



くっつかないモン
#KeepDistance

③「密接」の場面の対応～マスクの着用～



- ① 学校では、近距離での会話や発声等が必要な場面もあるため、飛まつを飛ばさないよう、常にマスクを着用することが基本です。
- ② 熱中症予防のために
・人との間に十分な距離が確保できる場合、暑さで息苦しいと感じた時はマスクの必要はありません。
・マスクをはずす時は、換気や他の人との距離を確保する・近距離での会話を控えるなどの配慮が必要だが、これらが確保できない場合でもはずしてよい。
- ③ マスクを外すときにはゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れず、内側を折りたたんで清潔なビニール袋に置いたりするなど清潔に保つようにします。(マスクを外した後は石けん等を使用し必ず手を洗うようにします)

2 健康管理のため毎朝検温、
健康観察し、発熱や
かぜ症状があれば外出
しないで休養する



3 手洗い+手指消毒



・手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗います
・手洗い後に使うハンカチ類は共用しないで自分専用

4 抵抗力を高めるために



●できること・楽しい
ことを見つけ

●十分な睡眠・バランスのとれた食事を！

●適度な運動

笑顔のある生活を！