

# ほけんだより

令和5年5月18日  
三田市立長坂中学校  
保健室

5月8日より新型コロナウイルス感染症が5類（季節性インフルエンザと同じ分類）に移行したため、感染症が広がっていない普通の学校生活においては、下記以外の感染症対策は必要なくなりました。

## 感染症対策

### 換気（現在は教員が行っています）

- ・気候上可能な限り（晴れや曇りの日）、常に換気を行います。常に換気ができない場合は、休み時間ごとに数分間程度、窓を全開にしましょう。

### 手洗い

- ・基本的には流水と石けんでの手洗いを行います。石けんでの手洗いで手荒れの心配がある場合は、流水でしっかり手を洗いましょう。
- ・手洗いの具体的なタイミングは、登校時や外から教室等に入る時、トイレの後、給食の前後などです。
- ・手を拭くハンカチやタオルは、必ず自分の物を使用します。他の人の物は借りません。  
毎日、清潔なハンカチやタオルを学校に持ってきてきましょう。

### 咳エチケット

- ・咳やくしゃみをする時に、ティッシュやハンカチ、服の袖などを使って、口や鼻をおさえましょう。

### 抵抗力を高めること（感染症に負けない身体をつくる）

- ・身体の抵抗力を高めるためには、「十分な睡眠」、「適切な運動」、「バランスの取れた食事」を心掛けましょう。

## 熱中症対策（マスクの取扱いについて）

段々と日中の暑さも増してきて、これから注意しなければならないことは、みなさんの命の危険にかかわる**熱中症**です。マスクの着用については個人の判断となっていますが、マスクを着用していると、マスク内の湿度が上がるため、のどの渇きに気づきにくくなったり、マスクをすることでマスク内の熱がこもり、呼吸による放熱ができなくなってしまう為、熱中症のリスクを高める要因となります。

これから暑さもどんどんと増していくので、登下校中、体育の授業中、部活動時はマスクを外すようにしましょう。また、体育や部活中に限らず、普段の生活から熱中症のリスクはありますので、体調を崩す前に積極的にマスクを外すように心掛けましょう。