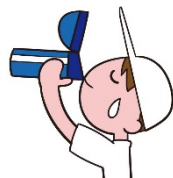


ほけんだより

関西学院高中部
保健室

④：こまめに水分補給をしましょう

マスクを付けていると、体内に熱がこもりやすくなります。いつも以上にこまめに水分を補給しましょう。ウォータークーラーは使用できません。水分補給のため各自で水筒等を持ってきてください。感染予防のため、友達にあげたり、もらったりするのはやめてください。



新型コロナウイルスに注意しながらとなりますが、学校がスタートします。通常の学校生活に戻るのにはもう少し時間がかかるかもしれませんが、まずは皆さんが登校できることを嬉しく思っています。

新型コロナウイルスを広げないためには、対策として新しい生活様式を心がけることが大切です。自分の健康は自分で守ること、そして体調が悪い時はくれぐれも無理をしないようにしてくださいね。

◆登校する際の注意とお願い◆

①：朝起きたら、必ず体温を測りましょう

熱がある、風邪のような症状（咳、頭痛、体のだるさ）がある場合は無理せずに自宅で休養してください。



②：マスクをして登校しましょう

咳エチケットのために、マスクを着用して登校してください。予備のマスクを持参しておくようにしましょう。



③：登校したら手を洗いましょう

手を拭くためのハンカチやタオルを持ってきてください

登校後、トイレの後、食事の前、外出時や帰宅時などこまめに、石鹸で手を洗うようにしましょう。



手洗いの、5つのタイミング



【出典：総理官邸HPより】

◆保護者の方へのお願い◆

①毎朝体温を測ってください。

熱がある、または風邪のような症状がある場合は、症状が消失してから2日を経過するまで登校を控えてください。出席停止となります。

【相談・受診の目安】

（厚生労働省HP：新型コロナウイルスに関するQ&A/18時点版より）

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状がある場合
- 発熱や咳等の比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合
居住地の帰国者・接触者相談センター又は、かかりつけ医へ電話でご相談ください。

新型コロナウイルス感染症と診断された場合、濃厚接触者として保健所から指示を受けた場合には、クラス担任までお知らせください。

②常に連絡が取れるようにしてください。

登校後、発熱または体調が悪くなった場合には、ご家庭へ連絡させていただきます。連絡が取れるまで別室で待機してまいりますので、必ず連絡が取れるようにしておいてください。

◆新しい生活様式について◆

（厚生労働省HP：新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」より）

①一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗い

- 人と間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。

②日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝体温測定、健康チェック。発熱又は風邪症状がある場合は無理せず自宅で療養

