

京都八幡高等学校 北キャンパス 生徒のみなさんへ

学校生活について、保健室からのお願いです。

○登校前の健康観察

毎朝、熱をはかりましょう。

以下の症状がある場合は登校せず自宅で休養しましょう。

(例) 37.5 度以上の発熱、強い倦怠感、体調不良

咳・のどの痛みなどの風邪症状、味覚・嗅覚の異常



○登校にバス・電車などを使用する場合

マスクを着用しましょう。

人と人との間隔を空け、人と向き合ったり、会話をするこ
とは控えましょう。

○登校後の注意点

マスクを着用しましょう

人と話す時、人との距離がとれない時には必ず着用してください。

教室換気について

教室での換気は常に行います。掛け物や肌着など衣服で体温調節しましょう。

手洗いをこまめに行いましょう

手を洗っていない状態で、顔や目、人に触ることを避けましょう。
登校後、帰宅後はもちろん、実技科目終了後、共有の物を触った後
食事の前後、トイレ後、掃除後は必ず石けんで手洗いしましょう！

食事時の注意点

人との食べ物の共有、回し飲みはやめましょう。

自分のものを準備しましょう。食事時の近距離での会話は控えましょう。



○抵抗力を上げましょう

感染症に打ち勝つ体力・抵抗力を上げましょう。早寝・早起き、規則正しい生活！

ストレッチなどで身体も適度に動かしましょう。睡眠不足の疲れた身体はウイルスが最も好みます。

スマホ・ゲームのしすぎに注意してください。

お菓子やジュースの摂取が多くなっていませんか？ 1日3食、バランスの良い食事をとりましょう。

新型コロナ感染症予防のためには、「自分もすでに感染している」前提での行動が求められます。この感染症は、無症状や軽症の患者が多いのが特徴です。うつらないだけではなく、自分が知らず知らずのうちに誰かにうつさないことが重要になります。お互いに「自分と相手を守る」必要があります。

他人事ではなく、自分のこととして考え行動してください。自分の大切な人が感染したら…想像してください。健康に普通の生活が送れることは、決して当たり前ではありません。ウイルスは自分のすぐ近くにいる。一人ひとりが油断せず、賢い選択をすることが求められています。