

保健部だよ！

令和2年6月1日
京都府立東宇治高等学校
保健部

新型コロナウイルス感染症予防についてのお願い

3ヶ月ぶりに学校が再開されました。今の状態が維持できるように、各自が自覚を持って感染予防に努めましょう。

<検温・健康観察>



◎毎朝登校前に必ず検温し、風邪症状がないか確認する。

発熱などの風邪症状が見られる場合や濃厚接触者になる場合は自宅で休養してください。その場合、学校に欠席連絡をしてください。

※ 検温せずに登校した場合は、登校後すぐに（教室に入る前に）保健室で検温してください。

◎毎日、その日の体温と健康状態を「健康観察票」に記録しておく。

もし感染が確認された場合に、保健所等に、過去にさかのぼって提出を求められる場合があります。

<マスク・手洗い>

マスクの処理は
自宅ですてね！

◎登下校時を含め、マスクを着用する。

電車やバスの中では必ずマスクを着用してください。マスクを着用することで、自分の顔に手を触れて感染するリスクも下がります。

ただ、本校までの坂をマスクをしたまま自転車や徒歩で上がってくると、これからの季節は熱中症のリスクが高くなります。外では、人の少ない場所に限ってはマスクを外して熱中症予防してください。水分補給も忘れずに！



◎手洗いの習慣をつける。

登校時や実技教科の前後、トイレの後、飲食の前後、鼻をかんだ後、清掃後などに、石けんで手を洗うようにしましょう。手洗い後はハンカチやタオルなど水分を拭き取ってください。（自分のものを使い、共用しない）

<友だちとの会話・食事>

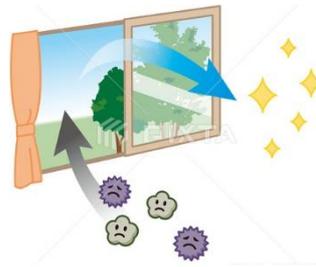
◎会話するとき、間隔を空ける。（できるだけ2m、最低1m）

◎食事の時は、横並びに座り対面で食べない。おしゃべりは控えめに！

<換気>

◎授業中、常時教室の換気をします。登下校時や休憩時間は大きく開けます。

教員から指示があれば、換気に協力してください。（エアコン使用時も換気します。）



<その他>

◎持ち物・食べ物の共用はしない。

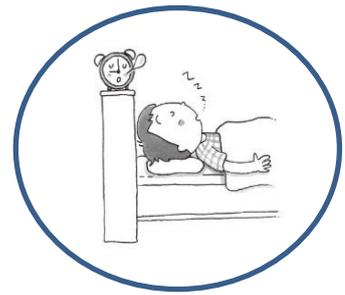
◎床に座らない。

ウイルスは下に落ちます。昼食を渡り廊下に座りこんで食べるのもやめましょう。

◎冷水機は足で水を出し、器具に手を触れないようにする。

◎免疫力を高める。

休校期間が長く、生活リズムが戻っていないかも知れません。早起きをすることで夜に眠れるようになるとのことです。しっかり睡眠をとり、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけてください。



今年度の定期健康診断は、新型コロナウイルス感染症のために例年どおりに実施することができません。2学期以降に実施するものもあります。自分の健康状態に関心を持って、異常があれば早めに対処してください。保健室にも相談に来てくださいね。

