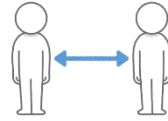


ほけんだより

東稜高校
令和2年5月



東稜高校における「新しい生活様式」

長い臨時休校が終わり、いよいよ学校が再開しました。新型コロナウイルス感染症を予防しながら、安心・安全な学校生活を送れるよう、みんなで協力していきましょう。

①身体的距離の確保 ～3つの密を避ける～

- 人との距離（3密＝密集・密閉・密接を避ける）を保ちながら生活する。
 - 会話をする際は、可能な限り対面を避ける。（1m以上離れて）
 - 登下校に公共交通機関を利用する場合、混んでいる時間帯を避け、できるだけ席を空けて座り、会話は控えめに。
 - 下駄箱等でも混雑・密集を避ける。空くのを待つ。
 - 昼食時も、向かい合わずに横並びで座り、おしゃべりも極力控え、静かに食べる。
- ※お茶やジュース等、飲み物の回し飲みをしない。
飲み物は各自、水筒などで持参しましょう。



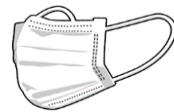
できるだけ2m
(最低1m)



マイボトル!

②マスクの着用 ～飛沫感染を防ぐ～

- 登下校でも校内でも、症状がなくても基本的にマスクを着用する。



「手作りマスク」が保健室前に展示してあります！ぜひ作ってみてね！



<咳エチケット>

マスクを着用する(口・鼻を覆う)

マスクがない時
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

とっさの時
袖で口・鼻を覆う

⑤健康管理に努める

- 毎朝、体温測定・健康チェックを行い、熱があったり、息苦しかったり、強いだるさがある場合は無理せず自宅で療養する。
- 規則正しい生活習慣をこころがけ、免疫力をつける。



⑥感染予防の意識を高める

- 放課後の不要不急の外出は控える。
- 地域の感染状況に注意する。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておく。



③手洗いの徹底 ～接触感染を防ぐ～

※接触感染は、ウイルスがついている物に触れた手で口や鼻、目の粘膜を触ることで起こります。



- 登校時、食事の前後、外から教室に入るとき、トイレの後、みんなが触ったものに触れた後など、こまめに手を洗う。特に、登校後および帰宅後は、30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に手を洗う。
- 帰宅後、すぐにシャワーを浴びて着替えることも感染予防に有効。
- 自分の出したゴミは学校で捨てずに、家に持ち帰って捨てる。（特に、使用済みのマスク・ティッシュ、昼食時に出たゴミ等は、必ず持ち帰る。）
- 手洗い後、他人とハンカチ・タオルを共用しない。
- 物品の貸し借りをしない。



貸し借り・共用 NG!!



④こまめな換気 ～空気感染を防ぐ～

- 休み時間・授業中の換気の徹底。
- 気候上可能な限り常時、二方向の窓を開けた状態で、授業をします。衣服で体温調節してください。
- エアコン使用時においても換気を行います。



※対角線上の窓と扉を開けると効果的!