

生徒の皆さん
保護者の皆様へ

上田東高等学校 保健係

学校再開にあたっての感染予防に関するお願い

本校は生徒職員合わせて900名以上が在籍する大規模校です。一人一人の行動が重要になります。再開にあたり、「学校における新しい生活様式」を意識し、学校に関わる全ての皆さんと協力連携を図りながら学校教育活動を進めていきます。ご家庭おかれましては引き続きのご協力をよろしくお願いいたします。

1 登校前の健康観察の徹底

- (1) 新しい項目の健康観察チェックリストをお配りしました。ご家庭で記入活用して下さい。
- (2) 検温
- (3) マスクの着用
- (4) 体調不良の生徒は登校を控えてください。

2 学校生活では以下の持ち物が必要です。

マスク、ハンカチ・タオル、マスクを置く際に清潔なビニール袋や布、ゴミを持ち帰る袋

3 学校生活

■「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避 目指せ0密！

感染を予防するためには、「3つの密」を避けること等が重要です。ただし、校内や登下校時では、すべての場面で、Social distancing を実施する事は難しい状況となります。「密が3つ」「密が2つ」とならないように各自留意してください。

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）
2. 密集場所（多くの人が密集している）
3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）

という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと言えます。

■ 昼食

昼食の前には、必ず手洗いをし、机や椅子を移動せず、自分の席で前を向き、食べてください。

■ 換気

教室の窓を開けたまま授業を行います。温度調節ができる服装を準備して下さい。

■ 手洗い

共用の物に触れた後や体育・クラブ活動後、外出からの帰宅時、食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにします。

■ 清掃&消毒

決められた分担場所の清掃を行います。教室は雑巾がけなどを行わず、掃き掃除とモップがけになります。清掃のあとすぐに、手洗いを徹底してください。なお、教室の机や椅子、ドア・手すりなどの共用箇所の消毒は、毎日職員で実施します。

■ ゴミ箱について

感染予防のためにゴミ箱を設置しません。ゴミは自宅まで持ち帰り、各自で適切に処理してください。



4 新型コロナウイルスに「感染しない・させない」

感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染です。人と人との距離をとること（Social distancing: 社会的距離）、外出時や校内ではマスクを着用する、さらに教室の換気を十分に、十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりする等で、自己のみならず、他人に感染させないように徹底することが必要です。また、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。無症状の者からの感染の可能性も指摘されており、油断は禁物です。

これらの状況を踏まえ、「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒や咳エチケットの励行などをお願いします。

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

参考資料 首相官邸 新型コロナウイルス感染症に備えて 一人ひとりができる対策を知っておこう（令和2年5月21日更新）

5 今年度の健康診断について

延期していた健康診断を再開します。現在決定しているのは以下のとおりです。

1年生心電図検査 6月11日（木）午前

その他の検診は現在調整中です。また検診についてご心配なことがありましたら保健室にご連絡下さい。

■最後に、生徒・保護者の皆様へ

学校内での感染拡大を防ぐためには、何よりも外からウイルスを持ち込まないことが重要であり、このためには各家庭の協力が不可欠です。

毎日の健康観察はもちろんのこと、休日において不要不急の外出を控える、仲の良い友人同士の家間間の行き来を控える、家族ぐるみの交流による接触を控えるなど、学校を通じた人間関係の中で感染が広がらないよう細心の注意をお願いします。

また、蒸し暑さや気温の上昇により熱中症が心配の季節となってきました。マスクの着用ですが、こまめな給水、規則正しい生活、バランスのとれた食事でも熱中症にも留意して下さい。