

# ほけんだより

中野西高校  
保健室  
令和2年5月



約2ヶ月間の休校期間が明け、少しずつですが、学校に登校できる日が増えていきそうですね。休校期間中は、みなさんどのように過ごしていましたか？五十嵐は、何度か墮落しそうな生活習慣をなんとか乗り越え、毎日せっせと手作りマスクをつくっていました。

学校では、オンライン授業のための研修会をおこない、今後、何かあるかわからない事態に備えて、先生たちも新しいことを始めています。

みなさんも、時間のある時になにか始めてみたり、深く追求してみたりすることもいいかもしれません。そして、学校がせっかく再開したので、コロナ第2波が来ないよう、感染防止には十分注意をした生活を送って欲しいと思います。今後も、ご協力をお願いします。

\*\*\*



## 学校再開に向けて守って欲しいこと！

学校再開に向けてみなさんにお願いしたいことがいくつかあります。感染拡大を防ぐため、ご協力をお願いします。

① 家を出る前に検温・健康チェックをしましょう。

休校中もお願いしていましたが、学校が再開する時には、毎朝必ず健康チェックをお願いします。体調が悪い場合には無理をせず、休養してください。自分自身を守るためにも、周りの感染を防ぐためにも必ずおこないましょう。

② 3密を避けた行動をしましょう。

3密とは、密閉・密集・密接をいいます。換気の悪い密閉した空間を避けるため、できるだけ換気をしましょう。寒い場合もあるかもしれませんが、上に羽織れるものを持ってくるのもいいかと思います。授業中に窓が開けられない場合には、休み時間には必ずすべての扉や窓を開けて換気をしてください。多くの人の密集する場所にならないために、しばらくの間は分散登校になります。また、公共交通機関を利用する人は、できるだけ混雑する時間を避けて利用をしましょう。学校再開に伴い、友達と会えたことでテンションが上がり、



近距離での密接した会話を楽しみたい人もいますが、ある程度の距離をとり、マスクを着用して会話をするようにしましょう。

③ 丁寧な手洗いを心がけましょう。

外から帰ったあと、トイレのあと、食事の前、学校に到着してからなどこまめな手洗いをお願いします。また、手が洗えない状況の場合には、手指消毒液でのアルコール消毒をお願いします。手が荒れやすい人などは、しっかりとケアもおこなきましょう。

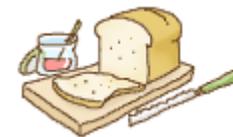


④ 咳エチケットを守りましょう。

学校に来る時には、マスクの着用をお願いします。咳やくしゃみをする場合には、口や鼻をティッシュやハンカチでおさえて、他の人から顔をそむけましょう。鼻をかんだティッシュは、持ち帰りになりますので、ビニール袋に入れて持ち帰りましょう。

⑤ 規則正しい生活習慣を身につけ、免疫力を高めましょう。

バランスの良い食事を3食きちんととる・十分な睡眠をとる・運動をして体力をアップさせるなど、免疫力を高めましょう。



⑥ 人の多く集まる場所にはできるだけ行かないようにしましょう。

⑦ 学校で体調が悪くなった場合には、無理をせず保健室へ来てください。

⑧ 不安なこと・心配なことがあったら、いつでも相談してください。



大変なことも多いと思いますが、少しずつ光は差し込んでいると感じます。今はまだ、もとの生活に戻った！ということにはなりません。みんなで協力して、もとの生活が送れるように、自分ができることを取り組んでいって欲しいと思います。

\*\*\*

