

ほけんだより 5月



2020.5.26 松戸向陽高校 保健室

長かった休校措置があけて、3ヶ月ぶりの登校になりますね。向陽生の皆さんは、休校中どのように過ごしていたでしょうか？

新型コロナウイルスの感染が減少傾向ではありますが、警戒を緩めれば感染再燃の恐れもあります。まだ、感染において油断は禁物です。密集や密接、密閉を避ける行動や、マスク着用、手洗いの徹底といった基本的な予防策を行い、穏やかな日常生活が戻るように、今それぞれができることを引き続き続けてください。保健室からも向陽生が心身ともに健康で、安心できる学校生活が送れるようサポートしたいと思います。

今、皆さんに守ってほしいこと ～自分の命、周りの命を守るために～

学校では感染予防をできる範囲の中で行っていますが、集団生活なのでできないこともあります。皆さんが予防意識を高く持つことや日々の心がけが重要です。まだ新しい環境にも慣れていない中で、大変な時ではありますが、向陽生が協力して、この時期を乗り切ってほしいと願います。一人一人が心がけよう！

- ① 健康観察・・・毎朝、自分で体温測定と健康観察をして、配布した健康観察表に記入の上、保管してください。発熱や風邪症状があり、自宅休養する場合は発熱・風邪症状経過観察表に記入し、回復後、保護者の署名、押印後担任の先生へ提出してください。提出された場合は出席停止扱いとなります。発熱、風邪症状等ある場合は無理をして登校せず自宅休養をしてください。なお、まだ感染拡大の可能性もありますので、ご家庭においても体温計をご用意くださいますようお願いいたします。
- ② 手洗い・・・こまめな手洗いが基本です。登校後、外から教室に入る時やトイレの後、昼食の前後等、必ず流水、石鹸で手洗いをしてください。各自で清潔なハンカチやタオルを用意してください。また、手で顔を触るのは、極力控えよう。
- ③ 消毒・・・スプレー式の手指の消毒薬は、各学年室入り口、コンピューター室、図書室、介護実習室、芸術科教室、各階2か所トイレ前手洗い場に設置してあります。適宜使用してください。ワンプッシュでOKです。また、多くの人が触るところ（教室の室内灯や冷房のスイッチ等）はできるだけ触れないようにしましょう。スイッチ等は先生が触れるようにします。
- ④ 咳エチケット・・・マスクを着用してください。他人に感染させないため個人が咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口をおさえることを忘れずに！
- ⑤ 換気・・・教室を常時換気します。冷房使用時も授業中の天窓部分と休み時間の換気を行います。
- ⑥ 熱中症対策・・・マスク着用によって熱がこもり、水分補給をしていないと、気が付かないうちに脱水症状を起こすこともあります。5月は暑さにも慣れていないので、例年より熱中症対策が必要です。十分な睡眠とバランスのよい食事をとって免疫力を落とさないようにしてください。こまめに水分補給をしよう！