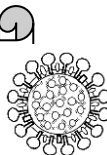


—with コロナ時代—

感染症予防対策のKEYソク！



R4. 1. 18日(火)
荒川区立第三中学校
ほけんだより (No.13)

1月になって新型コロナウイルス感染急拡大のため、首都圏で「まん延防止等重点措置」の適用となるようです。まだまだ「感染症対策を徹底した上」での学校生活が続きます。保健委員会だけでなく生徒会本部、各専門委員会の呼びかけ等、これまでと同様に有効かつ、現実的な対策について、みんなで知恵を出し合いたいものです。そして、次のような小さな油断や見落としが無いかに注意しながら感染症予防対策への意識を高めて、実行することが大切です。

(患者さんやその家族の方々へお見舞いする気持ちと、医療等の関係者の皆さまに感謝する気持ちを忘れずに、一人ひとりの健康行動を継続しよう！)



(1) マスク着用&こまめな手洗い

緊急時を除き、係からの連絡事項等も常にマスクを着けたまま「小声での会話」を意識します。また、飛沫防止には不織布マスクがおすすめですが、①上の中央を折って鼻にフィットさせ、②目のすぐ下までしっかりおおうことがポイントです。

また、登校後、トイレの後、実技教科の前後、給食前後だけでなく、鼻や目、顔を触る前なども忘れずに手を洗ってください。

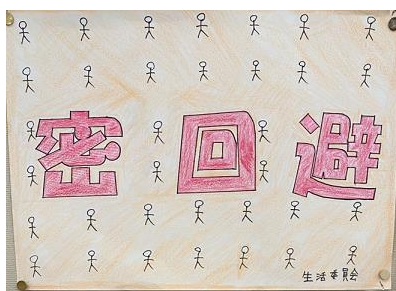


(2) 換気 & 加湿

集団生活の場では、換気がとても重要です。各自の寒さ対策を徹底しながら特に給食前の換気を忘れずに！また、美化委員が加湿器の管理、クラスの当番が加湿用タオルの準備や清掃時の机・イスの消毒もしっかり行ってくれています。タオルが乾いたら休み時間に再度水でぬらしてください。さらに、各自、自分の水筒を持参してこまめな水分補給を行うことも大切です。

(3) 食事中は私語禁止！(※気をゆるめることなく続けてください。)

学校では給食時間中、食事中だけでなく準備・片付け時間中も私語は禁止です！どのクラスもかなり徹底できています。そして、よく噛んでだ液をたくさん出すことが免疫力の向上につながります。



(4) ワンアーム！(距離をとって、くっつかない)

「ワンアーム」が合言葉！生活委員会が作成したポスターを見て休み時間でもお互いに1m以上の距離を保つよう意識しましょう。

(5) 自律神経(じりっしんけい)のはたらきを整える

「睡眠リズム」の確立と、朝ごはん、軽い運動や「あいうべ体操」、読書、入浴(湯舟につかる)、ねる前の歯みがきと「セルフ・ペップトーク」、自主的なメディア制限など、一日の生活の「ON・OFF」の切り替えを上手に行い、自律神経を整えて免疫力の向上に努めよう。(※読書には「デジタルデトックス効果」があります。)

(6) 裏面の「フローチャート」を再度、確認しておく

<担当者；主任養護教諭 山本康子>