

# 保健だより



Vol. 02

令和2年度 第2号

令和2年6月1日

保健室

いよいよ学校が再開されました。皆さんは今日の日をどのような気持ちで迎えたのでしょうか？久しぶりの登校で楽しみにしていた人、もうちょっと休みでもいいなあ思っている人、課題が終わってなくてどうしようと不安な人、いろいろな人がいることでしょう。何はともあれ、生徒の皆さんやご家族の方々が元気であることが何よりも喜ばしいことです。

さて、学校が始まったとはいえ通常の学校生活に戻れるのはまだ先です。「新しい生活様式」というものが感染拡大防止のために政府から示されているとおり、学校も「学校の新しい生活様式」に基づき練馬区が作成したガイドラインに沿って再開されます。

はじめは不自由に感じることもばかりだと思います。今までやれていたことが制限されて、嫌な気持ちになることも多いでしょう。しかし、今までとは違う物の見方や考え方、工夫をして、楽しいことや方法を見つけていけると良いですね。

「3密を避ける」といった新しい生活習慣を身に付けて、大切な命を守る行動をしていきましょう。皆で頑張って社会を守る行動をしていけば、元の生活に戻れる日が必ずやってきます。

■政府から配布された布製マスクの一枚目が学校に届きました。本日生徒の皆さんに配布します。洗いは経済産業省 HP に動画があります。

■引き続き「健康観察」をお願いします。

6月分より様式を一部変更しました。検温などの健康観察を夜も行い記録してください。また、「ハンカチ」を持ったかのチェック欄と、保護者の方の確認欄があるので、協力してください。

■健康観察のしかた

- ①検温と体調チェックをして健康観察表(黄色の用紙)に記入。
- ②ハンカチを準備したら該当欄に✓を入れる。
- ③保護者に確認してもらう。同居家族に発熱など風邪症状の人がいたら、その事を書いてもらう。
- ④登校したら、教室で担任の先生に提出する。(地域で感染の広がりが心配される場合は、昇降口で観察表の内容を確認します。)

夜は①のみ実施(ハンカチを夜のうちに準備して翌朝のハンカチ確認欄に✓しても良いです。)

■体調が悪いときは、無理をしないで自宅で安静にして経過をみましよう。学校で具合が悪くなった時は我慢しないで申し出てください。万が一の時に感染の拡大を防げますし、早くから休養した方が回復も早いです。体調が悪くなった人がいたら、安心して休める環境を作っていきましょう。

感染症はかからない・広げないことが第一です。それと同時に、感染した人がいた時、その人や家族の人が安心して治療に専念し、元気になって元どおりの生活を普通に送れることも大切です。

# 学校再開時に皆さんに協力してもらいたいこと

## ■感染症対策のための持ち物の準備

### ①清潔なハンカチやタオル

手を洗う機会が多くなります。  
人との共用はしないこと。



### ②ティッシュ

### ③マスク

予備のマスクもバッグに入れておきましょう。  
家を出る時に着用しているのが望ましいですが、気候によって判断してください。校舎に入る前、通学中に人と会話する時は必須です。  
マスクなしで5分間会話した場合、咳1回を  
あびたのと同じ程度のリスクがあるそうです。

### ④ゴミ入れ用のビニール袋

鼻をかんだティッシュや汚れたマスクは、  
持ち帰って自宅で捨ててください。

⑤今後、給食や体育の実技などマスクを外す時  
を想定し、外したマスクを衛生的に管理でき  
るよう、清潔なビニールや布等があると便利  
です。各家庭で工夫してみてください。

⑥冷水器が使用禁止です。水筒を持参のこと。

## ■3つの密（密閉・密集・密接）を避ける

①学校薬剤師の先生から本校の換気方法につい  
てご助言いただきました。教室等の十分な換気  
を行い、密閉を防ぎましょう。

②お互いに距離エチケットを意識して行動しま  
しょう。

③リスクを軽減するために、マスクを着用しまし  
ょう。また、大声で会話するのを控えましょう。

## ■手洗いの励行（感染症予防の基本です）

爪が伸びたままになっていませんか？伸びてい  
る人は、家に帰ったらすぐに切りましょう。

「正しい手順」で洗う習慣をつけると、洗い残  
しを防げます。いいかげんな洗い方や水をつけた  
だけだと、かえってウイルスを手に広げてしま  
います。手洗い後は、水道の水栓もきれいにして、  
清潔なハンカチ等で水分を拭き取り乾かしま  
しょう。濡れたままにしておくと、ウイルスが手に  
付きやすくなってしまいます。給食の前は、特に  
しっかり洗ってください。

再開後しばらくは、登校時、昇降口で手指の  
アルコール消毒を行います。アルコールが体に合  
わない人は、流しで手洗いをしてください。

顔をなるべく触らない、人の物をむやみに触ら  
ない、ということも意識しましょう。

## ■咳エチケット

咳やくしゃみの時は、顔を周りにいる人からそむ  
けるなど、周囲に配慮しましょう。

咳やくしゃみのしぶきを、手のひらでキャッチ  
しないこと。万が一の時は、腕で口元を覆いま  
す。

マスクをしていても、腕でマスクを上から押さ  
えましょう。押さえないで咳やくしゃみをすると、  
その勢いでマスクが浮き、しぶきがマスクから飛  
び出してしまいます。

## ■抵抗力を高める

規則正しい生活を心がけ  
ましょう。

## ■悩みは相談しよう

心配な事や悩みがあったら、身近な大人に相談し  
てください。



※各項目の具体的な事柄など、詳しいことは、学級での指導の際に確認してください。