

分散登校、午前授業と学校再開のスケジュールが進み、来週から通常の学校生活が始まります。ただし、全てが以前のように戻るわけではなく、感染予防に十分な注意しながらの「新しい学校生活様式」での学校生活が続きます。

毎朝の検温や健康チェックは続けてください。そして、朝、体調が悪かったり熱があったりする時は登校せずに自宅で様子を見てください。PCR検査は現在比較的簡単に受診できるようですが、家族の方も含めPCR検査を受けられた場合は学校にその旨教えてください。

### \* 登校時、昇降口での手指消毒は終了します \*

消毒薬の確保も難しいため、学校が通常に戻るタイミングで登校時の手指消毒は終了します。手指消毒は給食当番のみが使用してください。消毒がないと心配な人は消毒薬を持参し自己管理してください。

「手指消毒は手洗いが十分にできない時に行うもので、一番は石けんでしっかりと手を洗うことです。」と学校薬剤師の伊澤先生にもご指導いただきました。一回に時間をかけて手洗いすることも大事ですが、それよりも回数を多く、こまめに洗うことが一番の予防法です。

#### 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します。



6 手首も忘れずに洗います。

### 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

## 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う



2 ゴムひもを  
耳にかける



3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生省 検索



## ◇上手にマスクを付け外ししましょう◇

現在、教員も含め学校内では全員がマスクを着用しています。でも、中には汗やほこりで、かなり汚れた状態のマスクのままの人もいるようです。マスクが汚れた時のために、1枚余分に新しいマスクがあると安心です。

また、マスクをしていることで熱中症のリスクが非常に高くなります。特に登下校の時は人との十分な距離（少なくとも2m以上）がとれていれば、ずっとマスクをつけている必要はありません。また、マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇いていなくても、休み時間ごと（特に体育の授業の前後には必ず）水分を補給して、熱中症を予防してください。

## うつらない心がけ→免疫力をあげよう



免疫とは・・・細菌やウイルスが体に入って来たとき、体を守ってくれる  
防御システムのこと

免疫力を上げるためには

- ①早寝早起き→朝すっきりと起きられる睡眠時間はどれくらい？
- ②適度な運動→今できる運動をやってみよう！
- ③3食食べよう→食事はパワーの源！朝ごはんも忘れずに。