

保健だより

生徒と保護者の皆様へ
～新学期準備号～

2020. 5. 11
阿南光高校保健室

学校は集団生活の場であるため、感染拡大防止が特に重要です。新型コロナウイルスは感染していても症状が出ない場合があります、知らないうちに感染を拡げてしまうことがあります。ウイルスから自分の健康を守る行動が、周囲の人を守ることに繋がります。今は不自由かもしれませんが、できる対策を確実にを行い、本校に関わるすべての方の健康を守るために、One Team で健康管理に取り組みましょう。

本校では感染拡大防止のため、次の対策を行います。ご家庭におきましてもご理解とご協力をお願いします。

1 マスクの着用

- 全員着用**します。学校の備蓄には限りがありますので、家庭でご用意ください。
- 公共交通機関で通学する場合は、通学中もマスクを着用してください。

2 丁寧な手洗い

- 登校後・トイレの後・食事前・実習前後(共用物品使用の場合)等こまめに手を洗ってください。
- 石けんで20秒以上かけて丁寧に洗い自分のハンカチ等で拭きます。
- 必ずハンカチ(タオル)を持参**してください。(濡れた手はウイルスがくっつきやすくなります)

3 健康観察の強化・連絡

- 毎朝、登校前に検温や健康観察**を行い、発熱や風邪症状がある場合は学校に連絡し、自宅で療養してください。(健康観察表も記入してください)
- 決して無理をして登校しないでください。(連絡があった場合は出席停止になります)
- 本人やご家族が感染した(疑いを含む)場合も学校に連絡してください。

4 学校での間食・昼食

- 大勢での会食で感染リスクが高まるため、**間食は禁止**とします。
水分補給は可能ですが、注意して摂取してください。
- 昼食は、自分の席で、他の生徒と対面せず、喋らず食べてください。**

5 免疫力を高める生活

- 体の免疫力を高めることが、予防に大変有効です。十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心がけてください。
- 休校中に夜更かしをしていた人は、朝日を浴び、朝食をとることで体内時計をリセットし、生活リズムを整えておきましょう。

6 正しい情報の収集

- 公的機関などがホームページ等で提供する正確な情報を入手し冷静な行動をとりましょう。
首相官邸、厚生労働省、文部科学省、国立感染症研究所など
- SNS で氾濫しているデマや誤った情報に惑わされないよう注意してください。
- 心配なことがあったら、一人で抱え込まずに、周囲の人に相談してください。