



令和2年4月8日  
山滝中学校  
保健室

入学、進学おめでとうございます!!と、いつもなら始まる新学期ですが、今年は臨時休業中。みんなの元気な姿がない学校は、とても寂しいです。2月末の政府発表から突然始まった学校休業。4月になって新学期になれば…と、思っていましたが、コロナウイルスの猛威は止まらず、世界で、そして日本でも感染拡大が続いています。

今のところ、岸和田市内での感染はわずかしか確認されていませんが、油断は禁物です。大阪の状況を見れば深刻な事態であることは明白です。今回の臨時休業は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防するためのお休みであることを忘れずに、一人ひとりが感染の予防を心がけましょう。

### ☆感染予防の基本は手洗い

新型コロナウイルスも、他の風邪やインフルエンザと同じく、手などについたウイルスが体の中に入つて発症します。ウイルスを体の中に入れないために、こまめに石けんでていねいに手を洗うことが有効です。「外から帰った時」「食事の前」「トイレの後」等々、毎日の生活の中で手を洗う習慣を確認しましょう。



そして、中学生の皆さんのが手洗いで気になるのは、洗った後です。清潔なハンカチで拭くようにしましょう。コロナ感染症に注意が必要な時ですから、ハンカチの貸し借りも止めるようにしましょう。自分のハンカチを忘れずに持ち歩きましょう。

\*裏に手洗い、マスクについての記事がありますので見てください

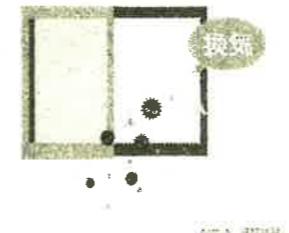
### ☆マスク



マスクを着用しましょう。特に登校日、学校に来る時は必ずお願いします。  
(手作りマスクの作り方が、文科省のHPなどにも紹介されています)。

### ☆常に換気

閉め切った室内では、あつという間に感染が拡がってしまいます。窓は、少しずつでもすき間を開けるなどして密閉しないようにしましょう。特に登校日、教室に入る時などは、窓をしっかり開けて換気をしますので、寒くない服装で来てください。



### ☆人ごみには行かないで



新型コロナウイルス感染症は、人が多く集まり、空気の入れかえができるにくい場所での感染が多いことがわかっています。大切な用事がないかぎり、今はなるべく出かけないようにしましょう。特に人が集まる場所には行かないようにしましょう。

### ☆免疫力を高める

こんな時だからこそ、早寝早起き、規則正しい生活をして、好き嫌いせずバランスよく3食の食事を摂り、体調を整えましょう。寝不足で免疫力の低下した体は、感染症にもかかりやすくなってしまいます。

### ☆毎朝の検温

若い人の中には、症状が出ずに新型コロナウイルスに感染している人が多くいると思われます。そういう人たちが知らないうちに感染を広げていることも指摘されています。毎朝体温を測り、37.5度を超える時は、家で静かに様子をみましょう。特に登校日、学校に来る時は必ず検温をしてください。37.5度を超えてる時や、咳、のどの痛み、鼻水等の風邪症状、息苦しさやだるさなどの体調不良がある時は登校せず、家で様子を見てください。

### 朝の健康チェック表

| 朝の健康チェック表 |               | 熱が37.5℃以上ある時や、風邪症状等がある時は外に出ず、家で静かに様子をみてください。 |              |   |             |   |              |
|-----------|---------------|--|--------------|---|-------------|---|--------------|
| 1         | 夜はよく眠りましたか?   | 2  | 朝ごはんは食べましたか? | 3 | 顔色は悪くないですか? | 4 | 痛いところはないですか? |
| 5         | せき・鼻水は出ていますか? | 6  | 熱っぽくはないですか?  |   |             |   |              |

#### 登校日等、学校に来る時は

- ・朝、必ず熱を測り健康チェックをする。
- ・マスクをつける
- ・清潔なハンカチを持つ

学校で朝の体温を記入してもらいます

裏も見てください!



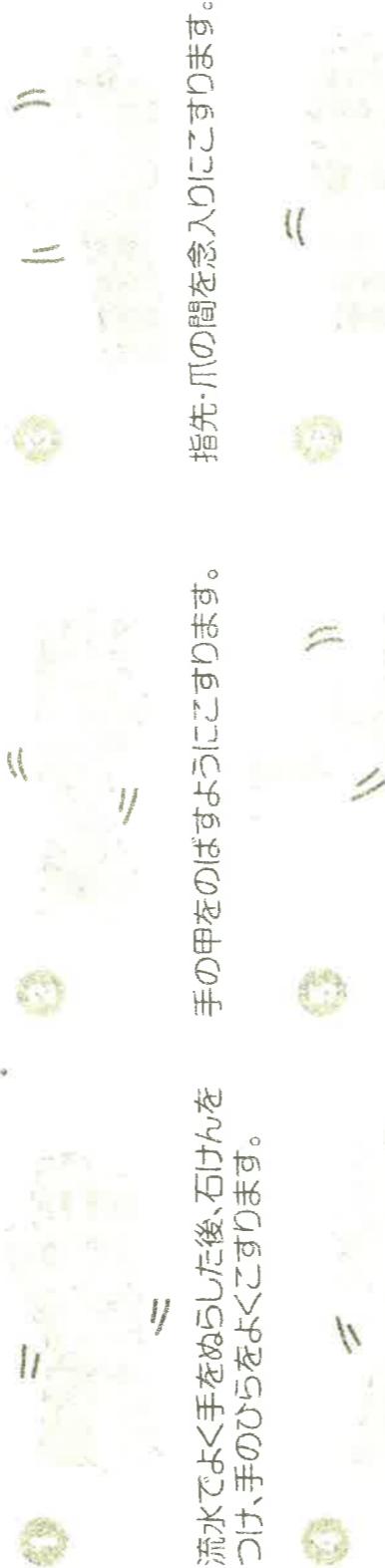
# 感染対策

へのご協力を  
お願いします

新型コロナウイルスを含む  
「手洗い」や「マスク」の着用  
を告ぐる

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。

指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗します。

手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。

手首も忘れずに洗います。

## ②咳工チケット

### 3つの咳工チケット



何もせずに  
咳やくしゃみをする  
手でおさえる

マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
袖で口・鼻を覆う  
(口・鼻を覆う)

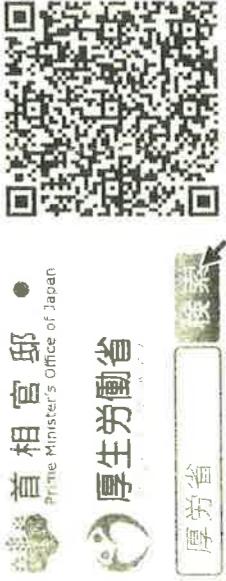
## 正しいマスクの着用



鼻と口の両方を  
確実に覆う

ゴムひもを  
耳にかける

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

厚労省

