



令和2年11月26日  
山滝中学校ほけんしつ

色づく木々が美しい季節ですが、気温の差が激しく体調をくずしやすい時でもあります。今年はコロナウイルス感染症も大変な増加傾向を見せています。もう一度、感染症対策を確認して、ひとり人が確実に実行しましょう。



### ☆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、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、毎日の生活の中でこまめに手を洗う習慣を確認しましょう。

そして、洗つた後は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。



### ☆マスクのつけ方も再チェック!



#### これでOK マスクのつけ方

- 鼻が隠れている
- 鼻のラインに合わせて折っている
- すき間がない
- あごが隠れている



\*コロナウイルス感染があった時、全員がきちんとマスクをついていることが確認され、濃厚接触者には該当しませんでした。



### ☆常に換気

閉め切つた室内では、あついう間に感染が拡がってしまいます。寒くなつきましたが、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。教室には空気清浄機を設置していますが、毎授業終了時には窓をしっかり開けて換気をするようにしてください。随時換気をしますので、寒くない服装で登校するようにしましょう。

### ☆給食時、特に注意が必要

常にマスクをしている学校の中で、みんながマスクをはずすのは給食の時間です。コロナ感染予防のために、以前のように机をくっつけることなく前を向いて静かに食べることになっていますが、最近少し気持ちがゆるんでいませんか？ 横を向いたり後ろを振り返ったりする人はいませんか？ ついついおしゃべりをしてしまったり、していませんか？

食事をする時、感染の危険が高くなることはよく知られています。コロナウイルス感染症が増えてきている今、「静かに前を向いて食べる」をもう一度確認して心がけましょう。

### ☆毎朝の健康チェック、忘れずに。

毎朝、登校前に検温と健康チェックをしてカードに記入することになっています。忘れずにできていますか？ これは、学校で集団生活をするために重要なことです。自分の健康を守るのはもちろん、学校と一緒に時間を過ごす仲間、さらにはその家族の健康を守るために必要なことです。そのことが理解できていれば、いい加減に書いたり忘れたりは出来ないと思います。

朝、「発熱」「熱がなくても咳や鼻水、のどが痛い等の風邪症状」「息苦しい」「においや味の感じ方はおかしい」等々、普段どちがう症状がある時は登校せずに自宅で様子をみてください。登校後、そのような症状が確認された場合はお迎えに来てもらうことになります。集団感染予防のためにご協力よろしくお願いします。



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。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。