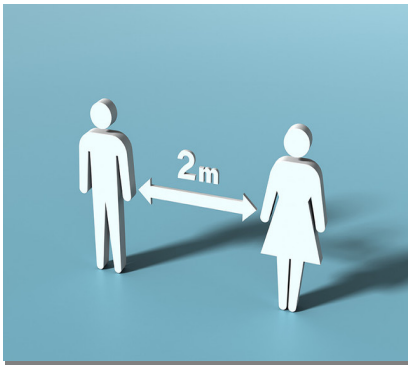


保健だより

令和 2年 6月8日
兵庫県立三木北高等学校
保健室



新型コロナウイルス感染症の感染拡大、臨時休校、非常事態宣言、外出自粛。いつも通りの生活が送れなくなりました。

Classi の導入など感染拡大防止に向けいろいろな工夫がなされました。

3か月・・・長かったですね。どのように過ごしていましたか？

分散登校が始まり、1週間経ちました。

学校再開に伴い、新しい生活様式を取り入れながら、継続的に感染予防をしていく必要があります。夜更かしをして朝寝坊・・・が習慣になってしまっていた人は特に、分散登校期間中に、生活のリズムを整えて、心身ともに健康な状態で登校できるようにしましょう。

～登校するにあたっての注意点(お願い)～

- ① マスクの着用(家からマスクをして来ましょう)
- ② 朝の健康観察(毎朝、体温を測り、登校後健康チェックシートに記入しましょう)
(体調不良の場合は、無理をせず自宅で休養しましょう。必要であれば医療機関を受診してください)
- ③ マイボトルの持参(熱中症対策も必要です。水分補給をこまめに行いましょう)
【学校の冷水器は、直接口を近づけて飲むことを当分の間禁止します。水を飲む場合は、マイボトルに入れるか、水筒のコップ等を使ってください】

～定期健康診断日程のお知らせ～

- ◎ 6月23日(火)内科検診 5・6限 2年生全員(昼休みに体操服に更衣)
- ◎ 6月24日(水)内科検診 5・6限 1年生全員(昼休みに体操服に更衣)
- 6月25日(木)心臓・結核検診 1～3限 1年生全員(登校後すぐ体操服に更衣)
- ◎ 7月 1日(水)内科検診 5・6限 3年生全員(昼休みに体操服に更衣)
- ☆ 7月 1日(水)尿検査1日目 登校後すぐ提出(各HRで集めます)
- ☆ 7月 2日(木)尿検査2日目【1日目未提出者】登校後すぐ提出(各HRで集めます)
- ☆ 7月16日(木)尿再検査 登校後すぐ提出(保健室前で集めます)

内科検診・心臓結核検診時は体操服で実施します。体操服を忘れないように!!

定期健康診断を実施していただく
校医の先生を紹介します。

- | | | |
|---------|-----------|---------|
| ○ 内科 | 池田クリニック | 池田篤紀 先生 |
| ○ 眼科 | 赤松眼科 | 赤松 繁 先生 |
| ○ 耳鼻科 | 毛利耳鼻咽喉科医院 | 毛利光弘 先生 |
| ○ 歯科 | 島田歯科医院 | 島田勝弘 先生 |
| ○ 学校薬剤師 | | 武田耕我 先生 |

※受診する時は、気持ちの良い挨拶を!

教育相談について

休校にともない、日程が変更になりました。
6月は

25日(木)午後2時から

です。
相談を希望する場合は、
担任の先生か保健室へ申し込んでください。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ☐ 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒 ☐ 咳エチケットの徹底 ☐ こまめに換気
- ☐ 身体的距離の確保 ☐ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務 ☐ 時差通勤でゆったりと ☐ オフィスはひろびろと
- ☐ 会議はオンライン ☐ 名刺交換はオンライン ☐ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

(厚生労働省HPより)