



6月に学校が再開し約3週間が終わりました。久々の学校生活や新しい生活様式(マスクの着用、換気の徹底等)の中で、皆さんが感染予防に心がけて過ごしてくれていることにとても感謝しています。いよいよ今週から、通常時間での授業が始まります。今回の保健だよりでは、感染予防と熱中症予防について、いままでの過ごし方と大きな変化はありませんが、再度確認したいと思います。

## 感染症対策 3つのポイント

学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル  
～『学校の新しい生活様式』(2020年6月16日Ver. 2)／文部科学省通知より

### 1 感染源を絶つ

学校内で感染源を絶つためには、外からウイルスを持ち込まないことが重要です。

①発熱等の症状がある場合等には登校しないことを徹底します。

○新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合、濃厚接触者に特定された場合には、学校保健安全法に基づいて『出席停止』となります。

○発熱等の風邪の症状がある場合には、無理せず自宅で休養してください。この場合も『出席停止』となります。

○『感染が不安で休ませたい』という感染予防での欠席は、**以下の場合のみ『出席停止』とする**ことに変更となりました。

(変更点) **感染予防による欠席については、感染経路の分からない患者が急激に増えている地域であるなどにより、感染の可能性が高まっていると保護者が考える場合に、合理的な理由があると校長が判断する場合**

②健康状態の把握・・・毎朝の家庭での検温・健康観察を引き続きお願いします。

③登校時や、学校で発熱等の風邪症状がみられた場合には、早退し自宅で休養するよう指導します。

### 2 感染経路を絶つ

#### 手洗いの6つのタイミング

①手洗いをしましょう！

②マスク着用・咳エチケットをお願いします。

③校内の消毒は掃除の時間に実施します。  
1日1回、生徒の皆さんがよく触れる場所(ドアノブ・手すり・スイッチ)の消毒を実施します

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食(昼食)の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき



・登校したらまずは手洗い  
・手洗いは30秒行うことで、手に付いたウイルスを100万分の1に減らすことができます

**こんなときはマスクの着用は必要ありません！**

- ①周囲の人と、十分な距離がある時
- ②熱中症などの危険がある時(授業中に気分が悪い時などは早めに近くの人、先生に知らせてください。)
- ③体育の授業や、部活動(運動部等)で運動しているとき
- ④自転車や徒歩で登下校中に、周囲の人と十分な距離がある時

### 3 抵抗力を高める

①十分な睡眠をとる

②適度な運動を行う

③バランスの取れた食事とる **この3点を心がけましょう！！**

# 3つの密を避けましょう!

## ①換気の悪い密閉空間



### <密閉を防ぐために>

- ①学校では、教室の窓を対角線で開け常時換気を行います。
- ②エアコン使用時についても、欄間やドア等を開け、換気を行います。
- ③廊下の窓も、できるだけ開けて空気の入替えを行います。

## ②多数が集まる密集場所



### <密集を防ぐために>

『新しい生活様式』では、人との間隔は2メートル(最低1メートル)開けることを推奨されています。

学校の廊下・駅のホーム・お店などで一人ひとりが気を付けて過ごしましょう

## ③間近で会話や発声をする密接場面



### <密接を防ぐために>

学校では飛沫を飛ばさないよう、生徒や教職員は、基本的にマスク着用となっています。

マスクを忘れた時や、ゴムが取れてしまった時には、保健室で貸し出ししています。(借りた人は返却してね!)

**食事の際には、向かい合って食べないように注意してください!!**



# 令和2年度の熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

## 熱中症予防のために気を付けること

○マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなります。こまめな水分補給をしましょう。

○スポーツドリンクや塩分のタブレットをうまく活用し、塩分補給も忘れずに!

○朝食をきちんととること・十分な睡眠も熱中症の予防になります。

○休み時間や授業中・部活動中など、気分の悪そうな仲間がいたら、声をかけて思いやりを大切に。



### <保健室からのお願い>

#### ○2次検尿に日程について

…7月10日(金) 予備日14日(火)になりました。対象に人には、期日が近づいたら連絡します。提出済みの人で、連絡がなかった人は『異常なし』です。

#### ○心電図検査結果(中1・高1)、結核検査結果(高1)について

…受診が必要な人には、個別に連絡しています。連絡がなかった人は『異常なし』です。