

【学級・生徒指導用】

2学期からの活動にあたっての留意点(保健面)

○ 登校前

- ◇体温を測り、風邪の症状の有無を確認する。
発熱等の風邪の症状がみられるときには無理をせずに家で休養する。
- ◇朝食を摂り、マスク・ハンカチ・タオル・ティッシュなどを携帯する。

○ 登・下校中

- ◇乗り物の中では、マスクを着用し会話は控える。(できる限り不織布マスクが望ましい。)

○ 学校では・・・

- ◇登校したらすぐに、石けんで手を丁寧に洗い、手・指の消毒をする。
活動の前後や、食事の前など、こまめに洗う。
- ◇マスクを着用し、顔を触らないようにする。
咳エチケットを徹底する。
- ◇体調チェック表に記入し、感染予防に努める。
- ◇こまめな換気を行う。
授業中に1回と休み時間はすべての窓、ドアを開けて換気する。
- ◇3つの密(密閉・密集・密接)を避ける。
友達や先生との間に一定の距離をとる(フィジカルディスタンスを守る)ように心がける。
近距離での会話や大声での発声を控える。
- ◇体調が悪い時は、すぐに保健室に行く。必要のない付き添いはやめる。
- ◇必要のない居残りはやめて、早めに下校する。

○ 食事の時は・・・

- ◇換気を行い、食事前後の手洗いを適切に行う。
- ◇食事をする時は、机を寄せずに、前を向いて食べる。(黙食)
- ◇歯みがきや洗口をする時は、お互いの距離を確保し、換気の良い場所で行う。

○ 部活動(保健体育の学習)の時は・・・

- ◇活動前の健康観察や体温チェックを行う。(体調の悪い時は、部活動に参加しない。)
- ◇使用場所(更衣室も含む)の換気や、活動前後の手洗いや手・指の消毒を行う。
- ◇活動中は十分な距離を空けて活動し、密集する運動や対面での大きな発声は控える。
- ◇部室や更衣室では、マスク着用の上、更衣は短時間で済ませます。
(マダレナ館の部活動は、割り当て表の時間で行う。)
- ◇活動終了後は、生徒同士でマスクを外した会話や飲食は行わない。

○ 家についたら・・・

- ◇まず手や顔を洗い、できるだけすぐに着替える。できれば、シャワー・入浴を済ませる。
- ◇免疫力を高めるために、十分な睡眠、バランスの良い食事をとるように心がける。

咳エチケット

- ・マスクの着用
- ・マスクがない時はティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1メートル以上離れる。
- ・使用済みのマスクやティッシュは、ビニール袋や紙に包んでゴミ箱に捨てる。

3つの条件(3つの密)

- 換気の悪い密閉空間
- 人の密集
- 近距離での会話や発声