

# 保健だより

6月号 宮城県工業高等学校 保健室  
～学校生活についての注意点～  
\*必ず保護者と一緒にご一読下さい

いよいよ通常の学校生活が再開しました。待ちに待った学校生活が始まりますが、生徒の皆さんには学校生活再開にあたり、願うことや我慢をしてもらう事が多くあります。しばらくの間は、辛抱強く生活してほしいと思います。感染拡大を防止するため、学校では、接触感染防止策（消毒用アルコールの設置や教室等の消毒）と飛沫感染防止策（換気の徹底、マスク着用等）に取り組んでおります。今後も生徒・保護者の皆様と協力し、生徒が「安心・安全」な学校生活を送ることができるよう感染防止対策を徹底していきたいと思っております。ご家庭におかれましても、感染予防対策にさらなるご理解・ご協力をお願いします。

## 登校前に

登校日以外の週末も毎日自宅で体温を記録して下さい！

### 1. 毎朝検温をする

- \* 健康であるに関わらず、保護者の責任のもと、毎朝必ず検温をします。
- \* 「健康観察カード」へ体温を記入します。毎日提出するものですので、汚したりなくしたりしないようお願いいたします。

### 2. 早退方法を確認する（万が一、具合が悪くなったときのために）

- \* 登校後の検温で発熱の症状が見られた場合は早退となります。保護者とすぐに連絡が取れるよう、早退方法について確認をしておいて下さい。
- \* 早退時の待機場所は講義室とします。保護者が迎えに来られる場合は、感染防止のため速やかに来校していただくようご協力をお願いします。※ 登校途中で具合が悪くなったら、登校せずに自宅で休養して下さい。

## 感染対策について

### 1. 学校にウイルスを持ち込まない

毎朝検温行い、体調が優れない場合は無理をしないで休んで下さい。家族に体調不良者がいる場合は、登校を慎重に判断して下さい。

### 2. 手洗いの遂行

教室への入室前や退室後、トイレの後、昼食の前後、自動販売機を利用する際は、必ず手を洗って下さい。手を洗った後はおやみに周囲のものに触らないこと。

なお、ハンカチや汗拭きタオルは毎日持参して下さい。

### 3. マスクの着用

登下校中、授業中等、マスクの着用が支障となる特別な学習活動以外は、必ずマスクをして下さい。マスクがない場合は、学校から配布された布製マスクなどを着用して下さい。

### 4. ソーシャルディスタンスと換気

登下校中や教室移動時、昼食をとる時には、周囲の人と1m～2m距離をとりましょう！距離が近い場合は会話を控えるようにして下さい。また、可能な限り常時換気（清掃時は必ず）をして下さい。

### 5. 昼食について

お弁当を食べる際は、対面にならないよう横並びで正面を向き、一人で食事を取り、会話は控えるようにして下さい。また、飲料水はできるだけマイボトルを持参して下さい。

### 6. 部活動について

当面の間は、密集をせずに距離を取って活動しましょう。活動前後に手洗いを行い、部活動で共有使用する用具等は使用前後に消毒をするなど使い回しをしないよう心がけて下さい。

### 7. 日頃の健康管理について

免疫力を高めるため、十分な睡眠・適度な運動やバランスのとれた食事に心がけてください。また、心の健康も大切です。不安なことや心配なことがあれば担任の先生や保健室に相談してください。県工では、月に2・3回スクールカウンセラーの滝沢先生が来校し、カウンセリングを実施しています。利用したい生徒は、担任の先生、教育相談部の先生、保健室に話をして予約してください。



## 接触感染に注意！

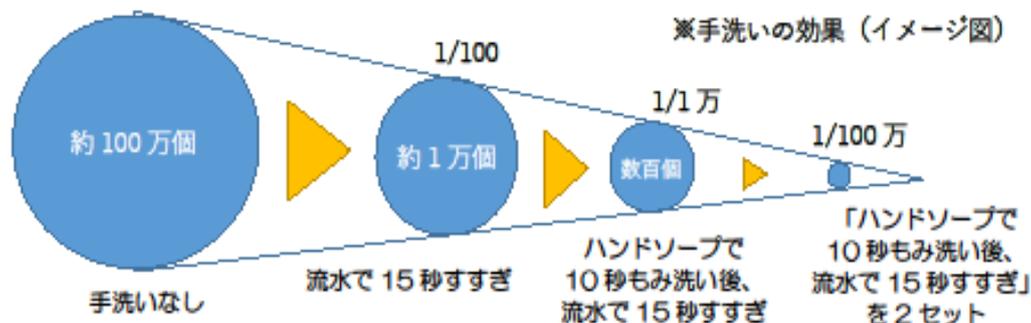
新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。人は“無意識”に顔を触っています。

そのうち、目・鼻・口などの粘膜は約44%を占めています！



## 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



### 手洗いの、5つのタイミング

- ① 公共の場所から帰った時
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ③ ご飯を食べる前と後
- ④ 病気の人へのケアをした時
- ⑤ 外にあるものに触った時

