



ほけんだより



令和3年1月13日

NO.14

渋谷区立原宿外苑中学校
保健室

先日、2度目の緊急事態宣言が発令され、全国的に緊張感が高まった年明けとなりました。学校は一斉休校等の措置は現在のところありませんが、春の休校明けから始まった「新しい生活」を今まで以上に意識し、心がけていきましょう。



みんなで頑張りましょう

みなさんには沢山の我慢をしてもらっていますが、今はみんなが同じ気持ちで感染防止に向け意識を持ち、がんばるところです。

日常生活でマスクは必須ですが、給食、体育や部活動でもマスクを外す機会があります。

マスクを外しての活動はどうしてもリスクを伴います。マスクを外さなくてはいけない場面において、大声を出すことや会話を控えるなど、注意していきましょう。

この状況が改善されるまで、みんなでがんばりましょう。

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



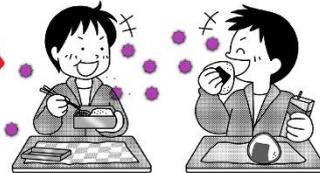
生活のあらゆるところにウイルスが…

つい触ってしまう 目・鼻・口…



たくさんあります！ うっかり場面…

向かい合っていないくても 近距離は危険！



それ、濃厚接触です

【濃厚接触者と考えられる要素】

- 1. 距離の近さ
- 2. 時間の長さ

必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

しかし、マスクをしていたり、会話等をひかえていたりする場合など、「3密」の状況によっては濃厚接触にあたるかどうか判断されることとなります。日頃から感染症対策に気を付け、できることを行うことが大切になります。



発症した日の2日前から確認します

集団生活の中でも
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

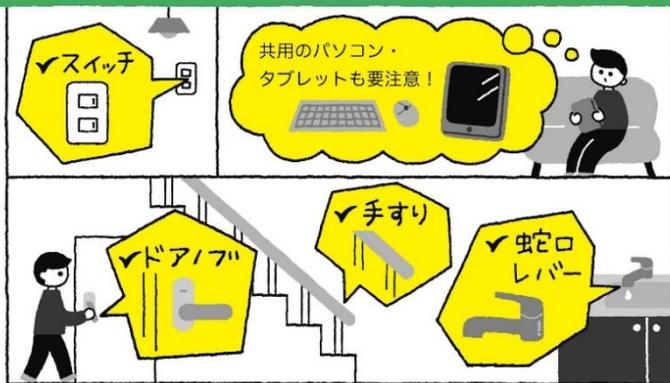
【緊急事態宣言で菅首相がお話されたこと】

若い方々へ…

最近の1都3県における感染者の半分以上が30代以下の若者の皆さんです。こうした皆さんは感染されても多くの場合、重い症状が出ることはありません。しかし、若い方々への感染がさらなる感染拡大につながっているという現実があります。どうか皆さんのご両親や、ご父母、ご家庭、友人など世代を超えて大切な命を守るために、ご自身のことと捉えていただいて、行動をお願いしたい。このように思います。

30代以下の若者と言われる年代の中では20代の感染者が非常に多いですが、お話しの中にあつた「世代を超えて、自身のこと捉えて行動してほしい」という言葉は中学生のみなさんも強く受け止め、自覚ある行動をしましょう。

感染症対策 ふき掃除・消毒のポイント



先生方、消毒作業
ありがとうございます

放課後、みなさんが使用していた教室や更衣室など、先生方が消毒をしてくださっています。

清掃や消毒に行った際によく使用済みのマスクやちり紙が落ちています。今は特に衛生面で気を使って生活をしています。いろいろな人が使う場所だからこそ、感染を広げないために消毒や清掃で感染防止を心がけています。悪気なく落としてしまったとしても落としたものに気が付き、自分で出したゴミは自分で拾えるといいですね。

感染症対策で再度確認してほしいこと

① 家庭から検温の実施

毎朝、家庭で検温をし、保護者のサインをもらってから登校しましょう。体調が悪い場合や微熱がある時は無理をせず、家庭で様子を見ましょう。

② 手洗いの徹底

登校後から下校前まで様々な場面で石鹸を使って手を洗いましょう。また、各学年廊下や全学年が使用する特別教室には手指消毒スプレーが置いてあるので活用しましょう。

③ ハンカチを持ってくる

保健給食委員会の手洗い・ハンカチ調査では約6割の人しか毎日清潔なハンカチを持ってきていませんでした。ほとんどの人が手を洗っているのに対し、ハンカチを持参している人が少ないです。

④ マスクの着用

間違ったつけ方をしていませんか？鼻・口・顎までマスクで覆いましょう。

⑤ 換気を行う

風が通るように対角線にドアや窓を開けて換気をしましょう。

⑥ 大声で話さない・騒がない

マスクを外す、給食中の会話は禁止です。また、体育や部活動でマスクを外す場合はなるべく会話を控えましょう。

⑦ 他者との物の共有はしない

教科書やハンカチなどの貸し借りはしないでください。

⑧ 自分の出したゴミは持ち帰る

ちり紙や落としたマスクなど、持参しているゴミ袋に入れて持ち帰ってください。

【主な手洗いの場面】

実施していますか？！

- 登校後
- 給食の前
- 外で活動をした後
- 体育の授業後
- トイレの使用後
- 咳やくしゃみを手でおおった後
- 鼻をかんだ後
- 教室移動の後
- 掃除の前
- 部活動の活動前後



7つの間違いを探そう

★ちょっとした息抜きに間違い探しを…

